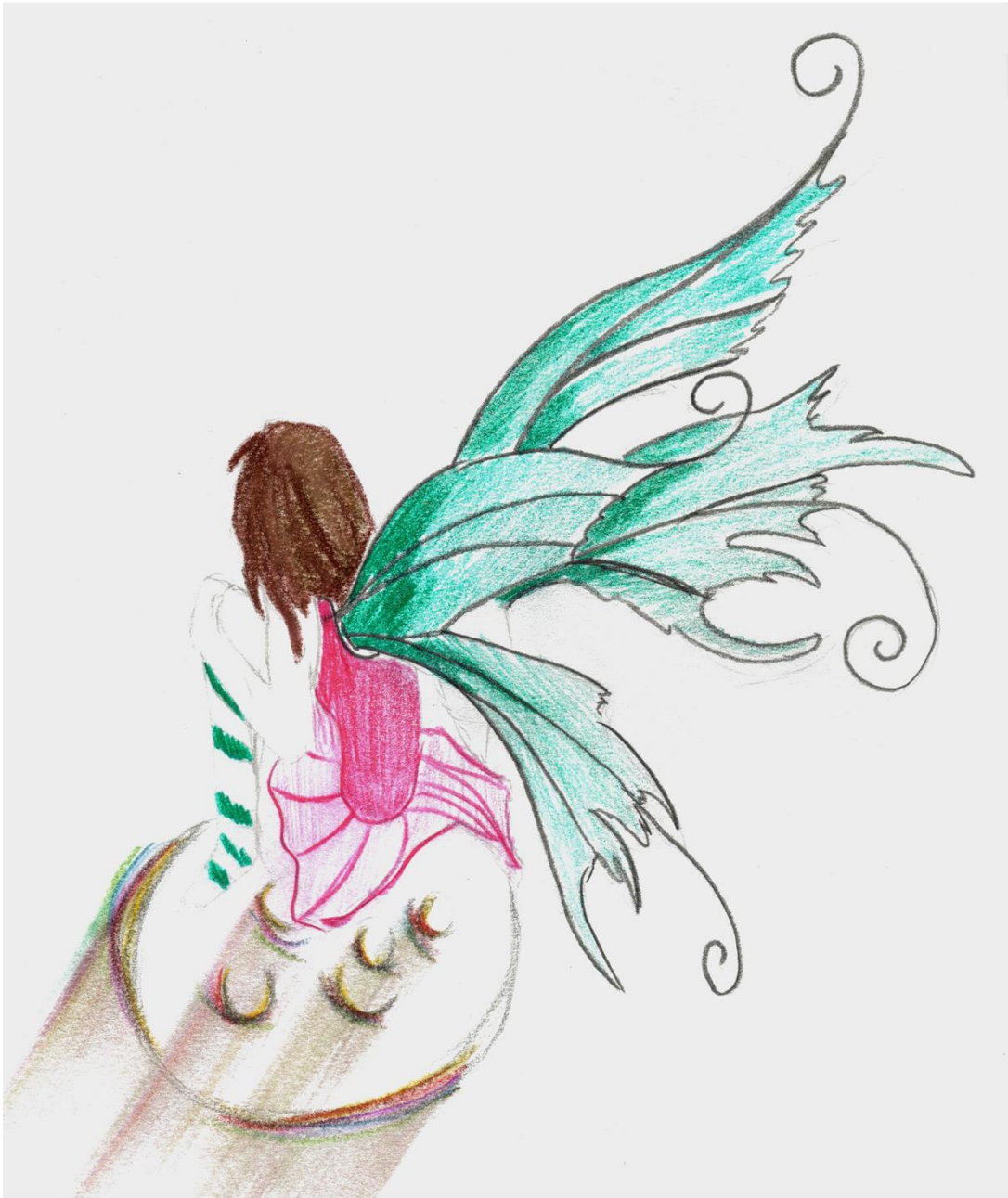


AUSGABE 2018/ 1



Kreatives
Gestalten

Forum
sozcafe

Junge
Selbsthilfe

INFOMEDIUM **isp**
SOZIALE PHOBIE

Zeitschrift des VSSP e.V.
von Betroffenen für Betroffene
und Angehörige

Bildnachweis

Coverbild: Ela Bieta

Seite 3: Abwärts durch den Wald © ohenze – Fotolia.com

S. 6: Gold picture frame. Isolated on white background © dred2010 und

Stuhlkreis - Konzept Meeting, Besprechung, Gruppe oder Teamwork © sk_design – Fotolia.com

S. 7 u. 4: Umziehen, aufbauen, einrichten © C. Schüßler – Fotolia.com

S. 19: Alexandra H.

S. 21-23 u. 4: Ela

S. 25 u. 4: Schulkind umarmt seine Mutter © contrastwerkstatt – Fotolia.com

S. 28 u. 30: Thomas H.

S. 32 u. 4: Happy mother and daughter © LuckyImages – Fotolia.com

S. 35: Young boy playing guitar © Rawpixel.com – Fotolia.com

Impressum

Verantwortlich im Sinne des Pressegesetzes:

Johannes Peter Wolters

Redaktion:

Alexandra H.

Marita Krämer

Johannes Peter Wolters

Anmerkung:

Die Ausgaben dieses Infomediums Soziale Phobie enthalten unter anderem Gastbeiträge.

Diese erweitern die Darstellungs- und Meinungsvielfalt. Wir weisen darauf hin, dass nicht grundsätzlich jeder Beitrag die Ansicht der Redaktion zum entsprechenden Thema wiedergibt.

Auf Wunsch wurden personenbezogene Angaben in Beiträgen verändert – ohne eine besondere Kennzeichnung.

Wir freuen uns über Rückmeldungen unter

isp-redaktion@vssp.de

Herausgeber:

Bundesverband der Selbsthilfe Soziale Phobie (VSSP) gem. e.V.

Pyrmonter Str. 21, 37671 Höxter, Tel.: 05271-6999056

E-Mail: info@vssp.de, Internet: www.vssp.de

Alle Rechte vorbehalten.

Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur nach vorheriger Absprache

In den modernen Medien wie auch in der Selbsthilfeszene sind zwei Begriffe so selbstverständlich und inhaltsschwer wie auch schon durch ständige Wiederholung von Abnutzung bedroht:

Wer will nicht alles **Plattform** sein und eine **Vernetzung** anbieten?

Von einem der erstaunlichsten Netzwerke habe ich erst vor kurzer Zeit erfahren aus dem Buch „Das geheime Leben der Bäume“ von Peter Wohlleben.

Eine stille Kommunikation und ständige Unterstützung und gegenseitige Achtsamkeit von Baum zu Baum. Der ganze Wald ein großes Netzwerk.

Vielleicht kann ein Gang durch den Wald dem Gedanken an Gruppe und Zusammengehörigkeit eine ganz neue Perspektive bieten?

Ok. Wir wollen mit unserem Verband und auch mit diesem Infomedium eine Austauschfläche bieten mit einer ausdrücklichen Einladung zur Mitwirkung. Aber „platt“ wollen wir dabei nicht sein, auch nicht so ganz eben.

Vielleicht eher uns ein Vorbild nehmen am Waldboden: unaufgeräumt, fruchtbar, durchaus ungerade.

Vernetzung bildet auch den Schwerpunkt dieser Ausgabe.

Wir fragen uns, ob junge Menschen ausreichend in der Selbsthilfelandchaft eingebunden sind und inwiefern der Austausch zwischen Jung und Alt bereichernd sein kann.

Zudem stellen wir das Forum Sozcafé vor, dass sich bereits seit einigen Jahren als virtuelle Plattform für Menschen mit Sozialer Phobie etabliert hat.

In unserem Artikel zur Bestandssicherung von Selbsthilfegruppen befassen wir uns mit der Herausforderung, Gruppenmitglieder für einen längeren Zeitpunkt miteinander zu verbinden, sodass ein zuverlässiges Beziehungsnetzwerk entstehen kann.

Ich wünsche euch eine gute Zeit
Alexandra (für das Redaktionsteam)



Das Infomedium Soziale Phobie (ISP) ist die Mitglieder- und Infozeitschrift des VSSP und erscheint zweimal jährlich.

- Es informiert über interessante Aktivitäten aus Sozialphobie- Selbsthilfegruppen
- stellt in Interviews Selbsthilfegruppen/ -initiativen aus dem Bereich soziale Ängste vor
- bietet Raum für Betroffenen-Berichte zu einzelnen Aspekten Sozialer Phobie
- liefert Diskussionsanregungen durch Beiträge z.B. zur Selbsthilfegruppen-Struktur und gruppenrelevanten Themen
- stellt unterschiedliche Gruppenkonzepte vor
- berichtet zu Veranstaltungen des „Zentrums für Menschen mit Sozialer Phobie“ und Veröffentlichungen des VSSP.

INHALT



5

Junge Selbsthilfe bei Sozialer Phobie

9

Das Forum Sozcaf 



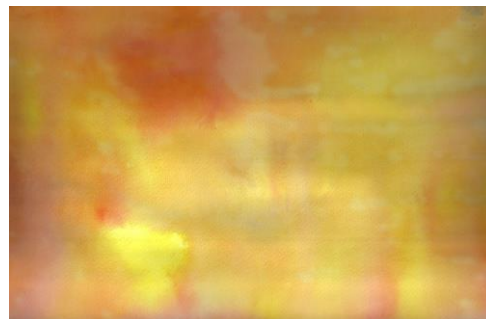
25

Wie kann die Schule bei Sozialer Phobie positiv unterstützen?



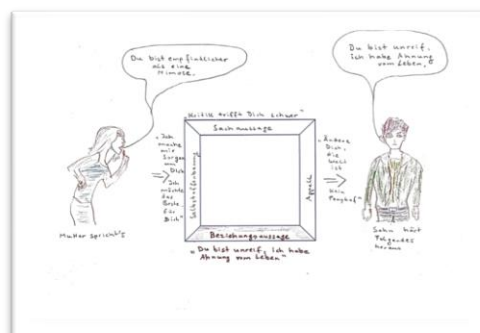
21

Kreatives Gestalten



28

Miteinander reden



14 Bestandssicherung bei Sozialphobie-Selbsthilfegruppen

24 Notizen

38 Seminare Veranstaltungskalender

32

Eltern sein mit Sozialer Phobie



Junge Selbsthilfe bei Sozialer Phobie

Drei Mitglieder des VSSP e.V. haben sich Gedanken gemacht zum bestehenden Selbsthilfegruppenangebot für junge Menschen. Die einzelnen Beiträge sind farblich unterschieden.

„Junge Selbsthilfe“ ist ein Thema, welches seit 2012 schrittweise immer mehr Raum einnimmt. Daran beteiligt sind neben den Betroffenen selbst auch die Selbsthilfeorganisationen, die Selbsthilfekontaktstellen und auch die Krankenkassenverbände.

Gestützt werden diese Aktivitäten auf Umfrageergebnisse, welche quer durch alle Themen- und Krankheitsbereiche einen Hinweis geben, dass die Nachfrage von Betroffenen nach Gruppen-Selbsthilfe nachlässt, insgesamt die Anzahl der Gruppenteilnehmer schleichend rückläufig ist und somit nachfolgend auch die Anzahl der Selbsthilfegruppen. Auch wird ein Anstieg des Altersdurchschnitts der Teilnehmenden festgestellt. Die Untersuchungen konzentrieren sich auf die Gruppenselbsthilfe.

Es ist nicht anzunehmen, dass sich in früheren Jahren deutlich mehr junge Betroffene den Selbsthilfe-Gruppen angeschlossen haben. Eine konkrete Lösung aber, der Schrumpfs- und Alterungstendenz entgegen zu wirken, liegt wohl in der Gewinnung junger Menschen (ab 18 Jahren) für die Aktivitäten und Angebote der Selbsthilfe.

Soziale Angststörung ist ein Problemfeld und Krankheitsbild, welches im Gegensatz zu vielen anderen nicht erst mit fortschreitendem Lebensalter auftritt, sondern ab Kindes- und Jugendalter bis ins hohe Alter die Lebensführung beeinflussen kann. Von daher ist der Einschluss junger Menschen in die Selbsthilfeangebote wichtig.

Der VSSP e.V. hat sich in 2018 besonders diesem Thema gestellt. Wir sind uns natürlich bewusst, dass für einen Menschen mit Sozialer Phobie der Eintritt in eine Selbsthilfegruppe mit besonderen Schwierigkeiten verbunden ist, sodass vieles aus der allgemeinen Diskussion über Junge Selbsthilfe nicht direkt auf unser Problemfeld übertragbar ist.

Mit diesem ISP-Beitrag wollen wir zu einer lebhaften Diskussion anregen. Das bedeutet, dass wir keine fertigen Konzepte und Ergebnisse darstellen - die wir auch gar nicht haben - sondern Thesen, Gedanken, Fragen, Beobachtungen, Subjektives.

Sind junge Sozialphobie-Betroffene zurzeit hinreichend in der Sozialphobie-Selbsthilfe vertreten? Selbsthilfe = Forum, Internet, SHG, anderes...

Meines Erachtens gibt es kaum Selbsthilfegruppen im Bereich Soziale Phobie, die sich auf ein Alter U 30 festlegen.

Andererseits ist das Durchschnittsalter vieler SP-Gruppen um oder knapp über 30 Jahre – aus der Umfrage zur Struktur von Sozialphobie-Selbsthilfegruppen ist das hervorgegangen (siehe Infomedium Ausgabe 2017/1). In den vier Gruppen, in denen ich selber aktiv bin, sind auch in jeder Gruppe Betroffene im Alter von 18 – 30 Jahren, der Anteil dieser Altersgruppe liegt im Schnitt bei eher über 50 %, teils auch noch deutlich höher.

Im Selbsthilfeforen, etwa dem sozcafe, habe ich den Eindruck, dass sehr viele jüngere User vertreten sind.

In vielen Gruppen sind nur wenige junge Betroffene. Unsere Gruppe besteht fast nur aus Mitgliedern unter 40, viele sogar unter 30. Allgemein finden sich bei unserer Thematik aber flächendeckend auch deutlich mehr jüngere Personen, als bei anderen Themenbereichen.

Die Sozialphobie-Selbsthilfegruppen sind eher jung mit einem Altersdurchschnitt von 30-35 Jahren im Vergleich mit SHGn zu anderen Krankheitsbildern. Der Altersdurchschnitt der Nutzer des Forums Sozcafe liegt bei 25-30 J. Dies ist ein Hinweis, dass junge Betroffene ab 18 tendenziell nicht entsprechend in den Gruppen vertreten sind. Bei den Gruppen, als auch im Forum ist das Altersminimum faktisch bei circa 18 Jahren.

Ist ein Wandel der Nutzungsgewohnheiten zu beobachten?

Das Internet als Möglichkeit für Nutzer hat weiter an Bedeutung gewonnen und bietet sicher zahlreichere Möglichkeiten in Kontakt zu treten (Videogruppen, Chats etc.), andererseits auch eine große Anzahl von Möglichkeiten, Kontakte zu vermeiden (auch sehr schnell aus Kontakten raus zu gehen, ein Mausklick genügt). Zur kurzfristigen Befriedigung von Bedürfnissen nach Kontakt ist das Internet sicher ein schöner Raum; langfristige und vertiefte Bindungen einzugehen ermöglicht meines Erachtens eher eine Selbsthilfegruppe. Andererseits ist das Internet auch eine gute Einstiegsmöglichkeit, um Kontakte später zu vertiefen.

Bei uns hat es sich über die Jahre nicht wirklich verändert. Allgemein werden die Freizeitaktivitäten gerne angenommen. Einen allgemeinen Wandel kann ich nicht feststellen. Ich kenne aber andere Gruppen, die sich inzwischen verstärkt dem Thema Übungen widmen und auch damit viele Leute erreichen.

Einen Wandel der Nutzungsmöglichkeiten kann ich nicht eindeutig erkennen. Sicher hat das Internet mit seinen Angeboten an Information und auch durch Internet-Betroffenenforen eine hohe Bedeutung, das aber schon seit vielen Jahren. Vielleicht beobachten wir auch keinen wesentlichen Wandel der Nutzungsgewohnheiten, weil entsprechende Alternativangebote nicht hinreichend sichtbar, nicht vorhanden sind.

Gibt es Altersuntergrenzen für die Angebote?

Ich denke, 18 Jahre, also die Volljährigkeit, ist eine solche Grenze. Allerdings gibt es auch schon Gruppen, in denen Jugendliche im Alter von U 18 durch Vater oder Mutter begleitet wurden. Das kann sowohl hilfreich sein (als Einstieg) als auch hemmen.

Bis 18 Jahre nicht, darunter wird es schwierig, weil ein Einverständnis der Eltern vorliegen muss.

Aus juristischen Gründen bildet die Volljährigkeit mit 18 eine deutliche Orientierungslinie für organisierte Selbsthilfeeaktivitäten. Die Altersuntergrenze mit 18 Jahren besteht definitiv im Forum. Interessant ist aber, dass bis zum 20. Lebensjahr die Nutzerzahl gering bleibt und dann geradezu sprunghaft ansteigt. In den Gruppen ist die Volljährigkeit mit 18 J. wohl auch eine untere Linie, die aber in einigen Gruppen auch unterschritten wird – auch in Abhängigkeit von der Nachfrage junger Betroffener.

Wären Alters-Ober-/ Unter-Grenzen für spezielle Angebote sinnvoll und/oder möglich?

Das ist eine sehr schwierige Frage. Einerseits denke ich, dass es bestimmte Angebote gibt und auch Themen, die jungen Menschen besonders unter den Nägeln brennen. Also die Themen Ausbildung, Schule, Studium, Partnerschaft etc.

Andererseits haben Menschen mit SP, die älter sind, genau diese Themen früher auch erlebt. Vielleicht sind sie sogar noch nicht bearbeitet und deshalb aktuell.

Dieses „Drinstecken“ der Jugendlichen und die wichtige Distanz der Älteren zu diesen Themen können sich sehr gut ergänzen. Es gibt sicherlich Angebote wie Impro-Theater, die sich eher an jüngere Teilnehmer richten.

Aber sollte man eine Altersgrenze einführen und wie geht man damit um, wenn jemand mit 45 oder 65 Jahren noch Impro-Theater erlernen will?

Es mag sinnvoll sein, spezielle Angebote für Jüngere zu machen. Sinnvoll ist es, dass es Schnittstellen und Über-

gänge gibt, die es ermöglichen, dass die Generationen voneinander profitieren.

Ich finde durchmischte Gruppen gut und denke, dass viele Angebote für eine breite Altersspanne sind. Natürlich gibt es Freizeitaktivitäten und Angebote, bei denen sich „Ältere“ eher zurücknehmen.

Das ist eine ganz wichtige Frage. Auch hier wieder zunächst der Blick auf das Forum sozcafe. Es funktioniert mit einer vollkommenen Alters- Durchmischung. Es gibt keine Bereiche, die nach Alterskategorien sortiert sind.

Bei einer Minderheit der Sozialphobie-Selbsthilfegruppen gibt es Angaben zum gewünschten Altersbereich der Teilnehmenden. Wenn Teilnehmer 18 Jahre wie auch 70 Jahre alt sein können, so ist das eine sehr große Altersspanne. In der Praxis lässt die Nachfrage nach einer SHG-

Teilnahme meines Erachtens spätestens ab 50 deutlich nach. Es ist nur eine kleine Minderheit, die älter als 50 J. ist. Würde diese Altersgruppe von einer Teilnahme an der regulären SHG über eine Altersbeschränkung ausgeschlossen, bestünde für sie nur in Großstädten eine Chance auf Gründung einer „Älteren-Gruppe“.

Nun zu den jungen Betroffenen. Es finden sich „Junge Gruppen“ mit einem unteren Alterspunkt bei 18 Jahren. Die Altersobergrenze variiert zwischen 25 – 30/ 35 Jahre. Je enger das Altersintervall, umso mehr stellt sich die Frage nach einer stabilen Teilnehmerzahl. Da alle Menschen älter werden, besteht in allen Gruppen eine Tendenz zu einer (schleichenden) Erhöhung des Altersdurchschnitts. In Städten mit einer Universität können SHGn mit einer Altersoberbegrenzung bis 30 Jahre vermutlich längerfristig bestehen und hinreichend Teilnehmer finden.

Wie sinnvoll ist eine Gruppe mit einem definierten Altersbereich? Für mich ist es denkbar, dass die Altersbeschränkung insbesondere in Richtung einer „Jungen Gruppe“ einen Einfluss hat auf die Gesamtatmosphäre, die Themen und Ausrichtung einer Gruppe. Mir erscheint die Diskussion über den Sinn einer altersbegrenzten Gruppe ganz ähnlich der einer geschlechtergetrennten Gruppe zu sein. Es finden sich je nach Perspektive Argumente pro und contra.

Wesentlich erscheint mir der Aspekt, dass die Nachfrage vor Ort eine Aufteilung in mehrere Gruppen zulässt, die Gruppen somit nicht an mangelnder Nachfrage scheitern.



Wichtig erscheint mir auch, dass möglichst keine Minderheit – ob jünger oder älter – ohne ein Angebot dasteht.

Grundsätzlich erscheinen mir eine Auswahl verschiedener Angebotsformen sinnvoll im Bereich der Selbsthilfe bei Sozialer Phobie, wenn ein entsprechendes Interesse und eine hinreichend hohe Nachfrage vorhanden ist oder eben auch durch Angebotsvielfalt vergrößert wird. Wie an späterer Stelle ausgeführt besteht zurzeit die Gefahr, dass mehrere differenzierte Angebote nebeneinander keinen Bestand haben könnten, wo eine Gruppe eine stabile Teilnehmerzahl gewährleistet.

Scheitern Gruppeninitiativen, so ist dies meist mit der Bestätigung negativer Annahmen und mit Enttäuschungen verbunden – sowohl bei denen, die sich für den Bestand der Gruppe besonders engagiert und eingesetzt haben – als auch bei denen, die nach langem Abwägungsprozess und Zaudern endlich den Mut gefunden haben, sich unter Menschen mit ihren Schwierigkeiten zu öffnen. Dass sich Gruppen auch wieder auflösen können, ist nicht grundsätzlich zu verhindern, ein vielleicht notwendiger Wandel, aber oft für diejenigen, die sich engagiert haben, schade.

Wie sind junge Betroffene erreichbar?

Es mag seltsam klingen. Aber wir haben in einem ganz normalen Printmedium, einer Jugendzeitschrift in Heilbronn, viele Reaktionen von jungen Betroffenen erhalten, die dann auch in die Gruppe gekommen sind. Um die digitale Welt des Internets kommt keiner mehr umhin, das ist klar – aber nicht so eindeutig, wie ich gedacht habe.

Wie meiner Meinung nach die meisten älteren Betroffenen auch – über das Internet.

Es wird das Internet sein, das alle Betroffenen erreicht. Ich glaube aber, dass junge Menschen eine andere Ansprache und auch etwas andere Inhalte bevorzugen als deutlich ältere.

Was ist mit Jugendlichen unter 18 Jahren? Interesse, Nachfrage, Angebote, Eigenständigkeit, juristische Seite, Einbeziehung der Eltern?

Eltern im Boot zu haben bei U 18 ist sicher sinnvoll und wünschenswert. Wie die Einbeziehung aussieht, hängt



dann von den Bedürfnissen beider Seiten ab und ist individuell verschieden (Begleitung zur Gruppe, in die Gruppe?)

In der Jungen Selbsthilfe bei uns gibt es auch Minderjährige, die allerdings nur mit schriftlichem Einverständnis der Eltern kommen können. Natürlich unterscheiden sich die Themen und Interessen dieser Altersgruppe noch einmal stärker als bei „Erwachsenen“.

In der Altersannäherung an die Volljährigkeit, so von 16 -18 Jahre, können sich Gruppen übergängig öffnen. Angebote der Selbsthilfe für junge Menschen unter 16 Jahren bestehen zurzeit nahezu nicht. Es scheint grundsätzlich möglich, diese im Laufe der nächsten Jahre unter Einbeziehung der Eltern schrittweise zu entwickeln und auszuprobieren.

Wie sähe eine vernetzte Diskussion / Austausch innerhalb bestehender Strukturen aus?

Wir haben in vielen SP-Gruppen das Glück, dass verschiedene Generationen da sind. Das ist eine riesige Ressource und unterscheidet uns von manch anderen Gruppenangeboten. Es wäre sicherlich innerhalb der Gruppen interessant, die verschiedenen Bedürfnisse und Standpunkte der Jüngeren zu erfahren. Freilich ist das Aussprechen von verschiedenen Standpunkten, vielleicht sogar Auseinandersetzungen, sicher nicht die einfachste Übung von Menschen mit Sozialer Phobie. Ich kann hierzu „ein Lied singen“. Flucht ist für viele immer noch die erste Option.

Bestehende Gruppen sollten sich öffnen für neue Ideen und neue Teilnehmer (nicht nur junge) mitgestalten lassen. Nur durch einen lebendigen Prozess können Gruppen meiner Meinung nach lange überleben. Ein Austausch unter den verschiedenen Gruppen ist immer sehr bereichernd und bietet neue Ideenansätze für das eigene Arbeiten.

Welche Angebote könnte der VSSP machen/ anstoßen?

Wir könnten eine Plattform schaffen, die einen solchen Austausch zwischen den Generationen ermöglicht, beispielsweise in Form einer Videokonferenz.

Den Austausch der Gruppen untereinander stärker fördern und unterstützen.

Der VSSP e.V. kann auf Ebene des Bundesverbandes die Diskussion bündeln und auch zentrieren. Auf Ebene seiner Landesverbände kann er vor Ort gruppenverbindend – regional entsprechende Austauschformen anbieten. Wichtig ist, über Befragungen auch die Betroffenen außerhalb des SHG-Rahmens mit einzubeziehen.

Ist die konventionelle SHG ganz allgemein ein zunehmend veraltetes Auslaufmodell?

Für den Bereich Soziale Phobie ein ganz klares Nein. Dieses Nein speist sich etwa daraus, dass die Anzahl der SP-Gruppen sich deutlich vergrößert hat im Zeitraum 2010-2018. Auch sind in vielen Gruppen jüngere Menschen stark vertreten, auch das widerspricht der These.

Für mich absolut nicht! Ich finde Gesprächsgruppen ein bewährtes und für mich unverzichtbares Element. Darüber hinaus kann es gerne viele Ergänzungen geben.

Dass Menschen miteinander reden, dürfte zeitlos sein. Dass sie hierfür je nach Anlass und Thema einen geschützten Raum suchen, ist auch klar. Ich denke, der Stuhl- und Redekreis ist zeitlos aktuell.

Was spräche ggf. für / gegen separate junge SP-Gruppen? Was bedeutet das für bestehende Gruppen?

Sicher könnten altersspezifische Themen gut besprochen werden, auch Freizeitaktivitäten (Paintball, Klettern etc.). Junge Betroffene sind oftmals in einer Phase, die sie sehr viel Kraft kostet. Also Ausbildung, Studium, Partnerschaft etc. Dann noch eine Selbsthilfegruppe zu gründen, ist

sicherlich eine große Herausforderung. Mein Respekt geht an die Leute, die das hinbekommen haben.

Ich denke, dass die verschiedenen Generationen im gegenseitigen Austausch profitieren können. Das würde in einer altersspezifischen Gruppe fehlen.

Es spricht dafür, dass junge Leute unter sich eher Anschluss finden und sich unter Gleichaltrigen noch zugehöriger fühlen. Letztendlich lässt sich diese Personengruppe hierdurch länger halten als in stark durchmischten Gruppen. Das Problem bei der Sache ist es, überhaupt erst einmal genug Personen zusammenzubekommen für eine eigenständige Gruppe, ohne eine bestehende zu untergraben.

Für altersspezifische Gruppen spräche wohl ein höherer Identifizierungsgrad, eine „gemeinsame Sprache“, ähnliche Alltagsthemen, allgemein also eine leichtere Austauschenebene. Für die altersdurchmischte Gruppe spricht der große Erfahrungsreichtum und die Vielfalt der Ansichten und Betrachtungsweisen. Letztlich glaube ich, das ist nicht gegeneinander aufzurechnen.

Ein ganz wichtiger Aspekt aber ist aus praktischen Erwägungen zu beachten: Statistisch weisen Städte je 100.000 Einwohner eine stabile Sozialphobie-Selbsthilfegruppe auf. Das bedeutet, dass die Anzahl möglicher SHG-Gründungen pro Stadt auf Grund der begrenzten Nachfrage wirklich begrenzt ist. Je mehr Gruppen nebeneinander bestehen, umso mehr muss im Auge behalten werden, dass jeder Gruppe eine hinreichende Anzahl von Teilnehmenden zukommen kann. Ansonsten entstünde ein negatives Konkurrenzverhalten zwischen den Gruppen, was glaube ich insgesamt nicht wünschenswert ist. Aber es gibt durchaus auch erfolgreiche Gründungen in kleinen Städten.

Gibt es für junge Betroffene Alternativen zur gewohnten SHG? Was wäre denkbar?

Sicherlich alles im Bereich Internet, Video, Chat, Whatsapp..... Aber auch an spezifische Angebote im Bereich Freizeit (Disco etc.) denke ich.

Ergänzungen wie Freizeitaktivitäten, Theatergruppen, etc. schaffen sicher einen besonderen Anreiz und bieten ein anderes Umfeld zum Austausch.

Für junge Menschen könnten Gruppenkonzepte interessant sein, die den Stuhlkreis verlassen. Gemeinsame Unternehmungen, insbesondere an Wochenenden, orientiert an den Interessen der Altersgruppe, Forumsaktivitäten, über soziale Medien stärker vernetzte Kleingruppen.

Das Forum



Neben den Selbsthilfegruppen und der vielfältigen Ratgeberliteratur bilden die Internet-Foren eine Säule der Selbsthilfe bei Sozialer Phobie.

Das Forum Sozcafe (www.sozcafe.de) wurde - unter Vorläufnernamen - im Jahr 2002 von einem Betroffenen gegründet, schon unter der Nutzung moderner Forumssoftware. Vorläufer war ab 1999 eine Mailingliste.

Steigende Nutzer- und Beitragszahlen sind Ausdruck der Bedeutung dieses Selbsthilfeangebotes. So haben im Laufe der Jahre 10.000 Nutzer knapp unter 1 Million Beiträge in das Forum eingebracht. Zirka 6.500 Beiträge kommen zurzeit monatlich hinzu.

Nachdem der VSSP e.V. auf Wunsch des Gründers im Mai 2014 das Forum als Betreiber übernommen hatte, haben wir in einer Befragung der Nutzer in 2015 einen Überblick erlangt über die Wünsche und Nutzungsgewohnheiten der am Forum Beteiligten.

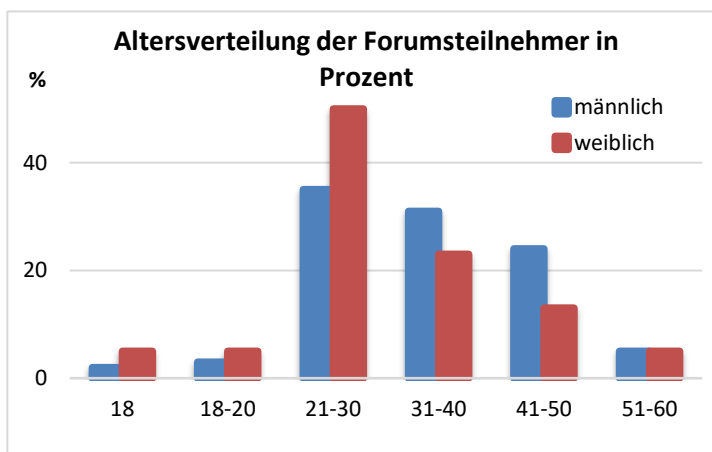
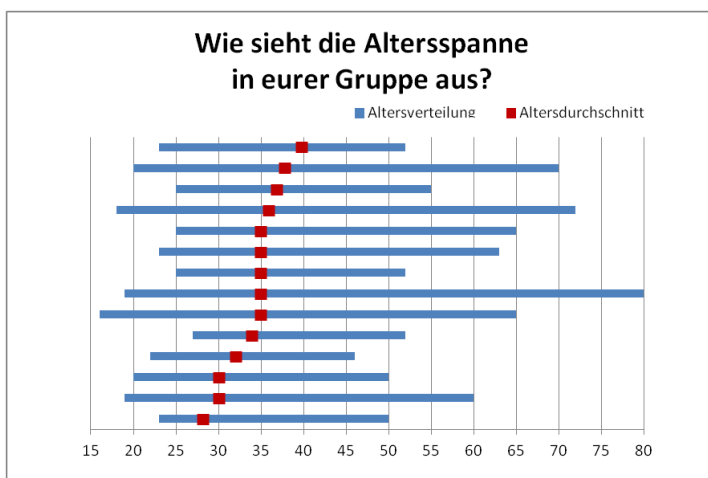


Abbildung 1: Alter und Geschlecht der Teilnehmenden des sozcafe-Forums

Das statistische Durchschnittsalter der Forumsnutzer liegt bei unter 30 Jahren, wobei männliche Nutzer etwas später zum Forum finden als weibliche. Abbildung 1 zeigt die Altersverteilung der Nutzer des Forums.



Ein Vergleich mit einer Befragung von Teilnehmern an Sozialphobie-Selbsthilfegruppen (siehe Abbildung 2 **rote Punkte**) zeigt, dass Forumsnutzer im statistischen Durchschnitt fünf bis 10 Jahre jünger sind als Gruppenteilnehmer.

Abbildung 2: Altersdurchschnitt von Selbsthilfegruppen-Teilnehmern (**rote Punkte**)

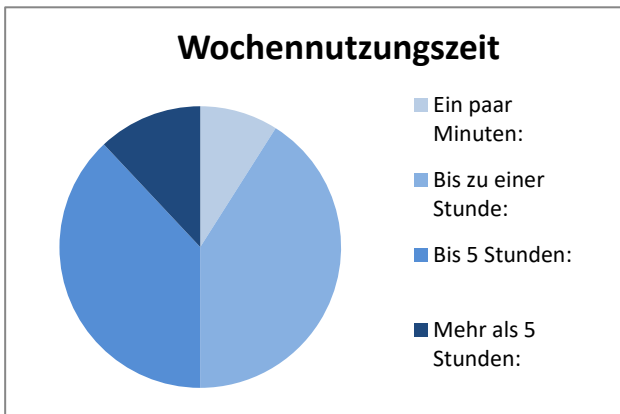


Abbildung 3: Wochennutzungszeit des Forums

Die Nutzungsdauer im Forum

Wir haben uns weiter für die Nutzungsdauer der Teilnehmer im Forum interessiert.

Mehr als 2/3 der Teilnehmer sind mindestens täglich online. Dabei variiert die wöchentliche Teilnahmedauer von wenigen Minuten bis mehr als 5 Stunden (siehe Abbildung 3).

Frauen sind außerdem etwas länger eingeloggt als Männer. Deutlich mehr Männer als Frauen beenden ihren Aufenthalt im Forum nach wenigen Minuten.

Dreimal so viele Frauen wie Männer geben außerdem an, mehr als fünf Stunden pro Woche aktiv zu sein.

Aktive und passive Nutzung des Forums

Zwei Drittel der Nutzer verhalten sich eher „passiv“, das heißt, sie nutzen das Forum als Informationsquelle, schreiben aber nicht oder nur selten einen Beitrag - was vor dem Hintergrund der Sozialen Phobie vielleicht auch nicht verwundert. Langjährige Nutzer sind ganz überwiegend schreib-aktiv. Hemmungen und Bedenken nehmen also mit der Zeit ab.

Der Chat

Neben dem Schreiben von Beiträgen bietet das Forum auch eine Chatfunktion an.

Ein Großteil (80%) der Nutzer gibt an, den Chat selten oder nie zu nutzen, und die gleiche Anzahl stuft den Chat als „weniger wichtig“ für sich ein.

Neue Mitglieder scheinen den Chat vermehrt zu nutzen. Außerdem nutzen eher jüngere und etwas mehr männliche Nutzer dieses Medium. Die Teilnehmerzahl im Chat ist auf 20 Teilnehmer gleichzeitig begrenzt, dieses Limit wird abends häufig auch erreicht.

Die Möglichkeit der Versendung „privater“ Nachrichten

Eine weitere Funktion des Forums ist die Möglichkeit, per „Privater Nachricht“ Kontakt zu anderen Nutzern aufzunehmen. Dies geschieht über den frei gewählten Nutzernamen, so dass die Anonymität gewahrt bleibt.

Diese Funktion ist eher für die Userinnen interessant. Auch Stammgäste nutzen sie überdurchschnittlich.

Worin kann das Forum die Nutzer unterstützen?

Die folgende Abbildung 4 zeigt das Ergebnis der Frage an, welche Unterstützungsfunktionen das Forum für die Nutzer übernehmen kann. Hierbei steht der regelmäßige Austausch mit anderen Betroffenen klar im Vordergrund. Auch die Möglichkeit, sich mit der Sozialen Phobie „outen“ zu können, schätzen die Umfrageteilnehmer. Über die Hälfte gibt an, über das Forum Kontakte gefunden zu haben, und sogar 20% konnten eine Partnerschaft aufbauen.

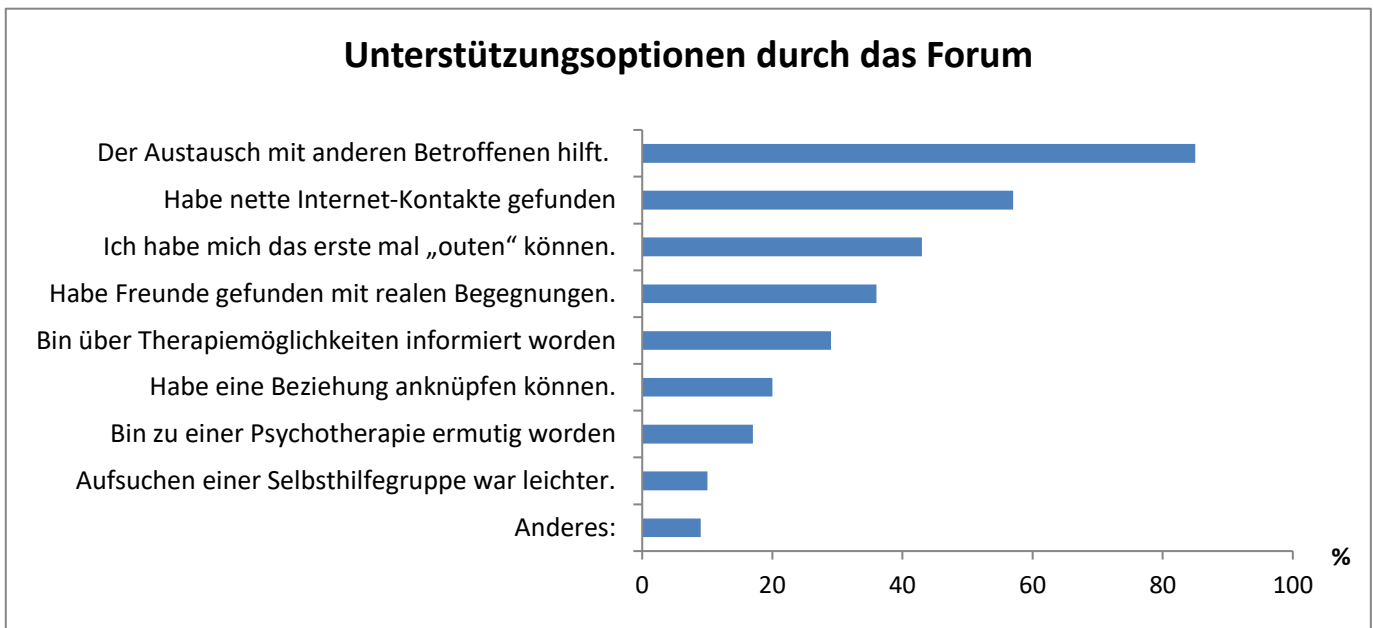


Abbildung 4: Unterstützung durch das Forum

Die Aufgabe des VSSP e.V. als Forumsbetreiber

Der VSSP e.V. übernimmt als Betreiber die Vertretung des Forums nach außen, an erster Stelle in presserechtlicher und juristischer Hinsicht. Außerdem sichert er den finanziellen Rahmen. Kosten entstehen primär im Bereich der Forumssoftware und der technischen Anbindung an das Internet.

Der Selbsthilfeverband bemüht sich um eine angemessene Außendarstellung der Selbsthilfeaktivitäten des Forums und versteht sich als organisatorisches Bindeglied zwischen den Forumsteams und den Nutzern.

Ein Blick auf Unterschiede zwischen dem Forumsangebot und dem SHG – Angebot

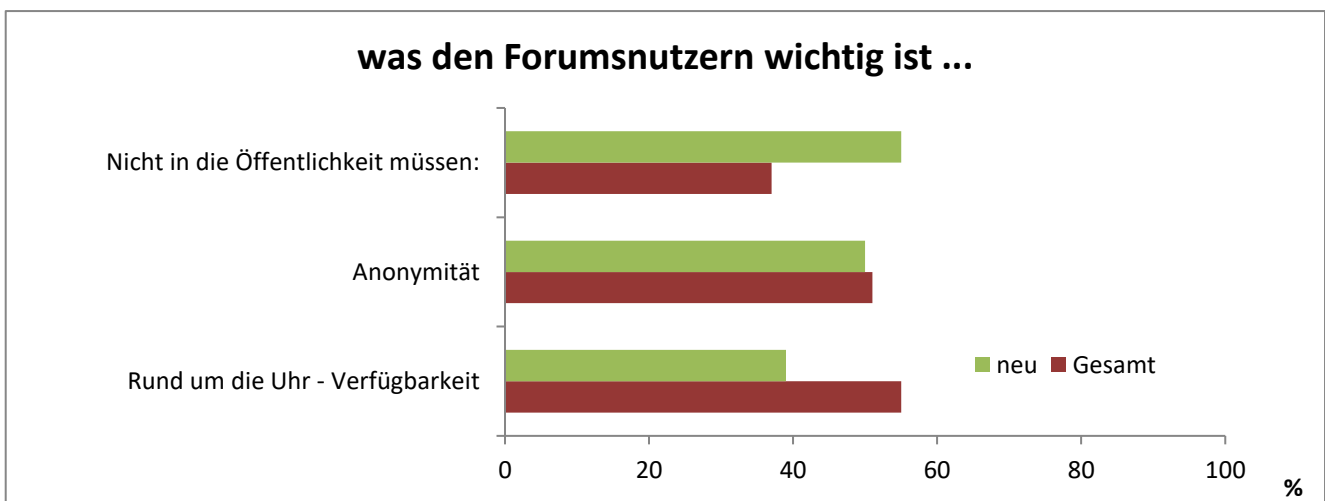


Abbildung 5: wichtige Kriterien aus Sicht der Nutzer

Wir haben die Forumsnutzer nach der Wichtigkeit bestimmter Eigenschaften des Internetforums gefragt, die ein Forum grundsätzlich von einer regulären Selbsthilfegruppe unterscheiden. Folgende Punkte waren wichtig:

Die Anonymität der Teilnahme, ein Angebot „rund um die Uhr“ und die Nutzung „von zuhause“ aus.

Die Anonymität im Austausch sowie die ständige Verfügbarkeit des Forums sind ein Anreiz. Auffallend ist, dass neue Nutzer eher den Vorteil sehen, sich nicht in der Öffentlichkeit zu bewegen, im Vergleich zur Gesamtheit. Diese schätzt etwas mehr die dauerhafte Verfügbarkeit der Plattform.

Das Forum sozcafe wird von Menschen einer breiten Altersspanne genutzt, wobei die jüngeren Teilnehmer bis 30 Jahre den Schwerpunkt darstellen. Von den über 4000 Mitgliedern loggen sich im Monat ca. 1000 ein, in der Woche sind es ca. 600. Die Mitgliederzahl steigt seit über 10 Jahren stetig an.

Der persönliche Austausch steht für die Nutzer klar im Vordergrund ihres Interesses, eine „Fachberatung“ wird hier deutlich weniger gesucht. Es hat sich weiter gezeigt, dass die Möglichkeiten des Chats und der persönlichen Nachrichten nur eine Nebenrolle spielen; der Großteil der Aktivität geschieht durch Beiträge.

Die Anonymität der elektronischen Kommunikation ist ein deutlicher Vorteil des Forums, wenn es um die ersten Schritte in Richtung Kontakt und Öffentlichkeit geht.

Die Umfrage hat gezeigt, dass das Forum das Knüpfen von realen Kontakten und Begegnungen fördern und oft sogar erst ermöglichen kann. Es werden Treffen organisiert, Gruppen gebildet, Freizeitaktivitäten gestaltet, Freundschaften und Partnerschaften aufgebaut.

Des Weiteren wurde der Frage nachgegangen, ob reale Kontakte auch vermindert werden könnten und die virtuelle Kommunikation die Vermeidungs- und Rückzugstendenz der Sozialen Phobie weiter stärkt. Die Anonymität fördert im ersten Moment zwar die Aktivität, kann aber auch zu Stagnation führen, indem reale Kontakte vermieden werden, die für die Bewältigung der Sozialen Phobie unverzichtbar sind.

Solange die Nutzer sich dieser Problematik bewusst sind und das Forum als eine Möglichkeit anerkennen, mit anderen Menschen und insbesondere mit anderen Betroffenen in Kontakt zu treten, überwiegen aus unserer Sicht und in Übereinstimmung mit den Aussagen der Betroffenen die Vorteile des Forums gegenüber seinen Risiken. Die Eigenverantwortlichkeit sollte hierbei, genau wie in anderen Lebensbereichen auch, immer im Vordergrund stehen.

Das Forum soll dem Zweck dienen, Kontakte aufzubauen und hierdurch den Einzelnen schrittweise in den Bemühungen unterstützen und ermutigen, nach außen zu treten. Es sollte nicht genutzt werden, um den Austausch mit anderen in anonymisierter Form auf Internetebene als hinreichenden Ersatz zu sehen für einen sozialphobisch bedingten Mangel an Realkontakten. Die Berichte der Befragten weisen deutlich in die Richtung, dass das Forum diesen Weitungs- und Öffnungsprozess „nach Außen“ begünstigen kann und dass dies konkret auch von einer Mehrzahl der Forumsnutzer in unterschiedlicher Form realisiert wurde.

Möglicherweise profitiert der Altersbereich bis etwa zum 30. Lebensjahr noch stärker als andere von diesem internetbasierten Selbsthilfeangebot, da dieses besonders „niederschwellig“ ist und von daher noch etwas leichter erreichbar ist als die bestehenden Selbsthilfegruppen-Angebote.

Ein Interview mit einem Mitglied des Administratoren - und Modereantenteams:

Welche Themen/Schwerpunkte werden im Forum behandelt?

Gefühlt sind die Schwerpunkte Soziale Phobie im Allgemeinen (Kennt ihr das?, Was hab ich?, Nehmt ihr Medikamente? Bringen euch Therapien etwas?) und Probleme mit Folgeerscheinungen der Sozialen Phobie. Probleme bei der Berufswahl, im Studium, mit Arbeitskollegen und natürlich die Bereiche Liebe und Partnerschaft.

Wer bestimmt die Themen?

Einzig die Benutzer selbst. Wir vom Team geben nichts vor.

Was suchen die Nutzer im Forum?

Andere Menschen, die zuhören und Verständnis zeigen, Tipps zum Handeln, Ideen wie es weitergeht. Z.T. reale Kontakte/Treffen. Manchmal wohl auch Mitgefühl.

Wie funktioniert allgemein die Moderation?

In irgendeiner Form auffällige Beiträge werden von Nutzern gemeldet oder von Moderatoren selbst gefunden und dann geprüft. D.h. es wird geschaut, ob der Beitrag den Nutzungsbestimmungen entspricht. Wenn nicht, wird der Beitrag mit Änderungshinweisen editiert und der Beitragsersteller darüber informiert.

Welchen Austausch/ Arbeitsstil suchen die ModeratorInnen und die technischen Administratoren mit den Nutzern?

Hier pflegt jeder im Team seinen eigenen Stil, da wir Individuen sind. Eine Teamregelung die Sprache betreffend, haben wir nicht.

Ich versuche, Fragen auf Augenhöhe zu beantworten und technische Probleme nachzuvollziehen. Wenn es um die Durchsetzung von Nutzungsbestimmungen geht, schreibe ich eher klar, sachlich und kurz. Das hat sich bewährt.

Wichtigkeit der Moderation?

Ich denke, die Moderation ist wichtig, weil sie dafür sorgt, dass ein angenehmes Gesprächsklima aufrechterhalten wird. Es gibt immer aufwühlende Themen, die triggern, und hier ist es manchmal nötig, ein Thema auch mal für eine Zeit zu schließen und an die Höflichkeit zu erinnern.

Gibt es Arbeitsteilung?

Ja, die gibt es für die Bereiche Moderation, technische Administration, Benutzer Administration, Chat.

Bedeutung, Einhaltung und Bezug auf die Forumsregeln?

Die Nutzungsbestimmungen sind der Rahmen, innerhalb dessen wir versuchen, Entscheidungen zu treffen. Dabei sind die Forumsregeln kein Textmonster, welches sich in Detailregelungen verliert. Es geht wesentlich um den Sinn der Regelungen zum Nutzen des Forums.

Arbeitsbelastung des Teams

Das ist schwierig abzuschätzen. Täglich vielleicht 30min bis 90min. Aber genau weiß ich nicht, wie oft die anderen aktiv sind.

Welche Aufgaben stellen sich der technischen Administration?

Die Software und die Serverumgebung aktuell halten und ansteigende Anforderungen (immer mehr Nutzer, mehr mobile Geräte) anpassen. Backups sind sicherzustellen. Ggf. neue Features für die Nutzer testen und einbauen bzw. beim Entwickler der Forensoftware als Feature anfragen. Fragen bei technischen Probleme sind zu beantworten.

Für dieses Jahr ist die Umstellung auf die neue Version der Forensoftware geplant, was wahrscheinlich Dokumentation für die Nutzer erfordern wird und auch zu einem erhöhten Aufkommen an Fragen führen wird.

Mögliche Risiken durch Rückzug und Verschiebung der zwischenmenschlichen Austauschene ins Internet?

Jemand, der zurückgezogen lebt, tut dies wahrscheinlich sogar ohne Internet. Dieses ist meiner Ansicht nach dann ein Kanal, damit überhaupt Kontakte mit anderen Menschen entstehen. Ganz extrem gesagt, besser Chat oder Forenkontakte, als gar keine.

Die Beiträge anderer können motivierend wirken und zum Handeln animieren.

Zeigen sich Veränderungstendenzen, andere Nutzungsgewohnheiten? Wird es größere Veränderungen geben in den nächsten Jahren?

Die weitere Zunahme mobiler Geräte fällt mir da ein und damit die Wichtigkeit des kommenden Forensoftwareupdates. Zukunftsvisionen sind nicht so mein Ding. Das sehen wir dann.

Bestandssicherung bei Sozialphobie-Selbsthilfegruppen

Wenn sich Betroffene an den VSSP e.V. wenden mit dem Anliegen, an einer Selbsthilfegruppe teilzunehmen, leider aber im Umkreis ihres Wohnortes kein Angebot finden, dann unterstützen wir sie gerne bei einer Initiative in Richtung Neugründung. Oft ist hierbei eine Zusammenarbeit mit der örtlichen Selbsthilfekontaktstelle hilfreich und zielführend.

Je nach Wunsch der Gründungsinteressierten ist recht viel Aufmerksamkeit gerichtet auf die Startphase. Info- und Beratungsmaterial, Besuche von Verbandsaktiven in den Gruppen wie auch sog. „Ingangsetzer“ unterstützen die nächsten Schritte.

Dann, nach Wochen wird es ruhiger, die neue Gruppe sucht nach ihrer Form, bildet erste Strukturen aus. Meist erst, wenn zum ersten Mal ein Teilnehmer die noch kleine Formation wieder verlässt und die Anfragen zwischenzeitlich begrenzt bleiben, stellt sich – plötzlich – die Frage nach einem Flyer, nach Werbung für neue Gruppenmitglieder.

Häufig sind es Kommunikationsprobleme, unerwünschte Dissonanzen oder Konflikte in der Gruppe in Verbindung mit einer mangelnden Nachfrage durch neue Interessenten, die nach Jahren, leider manchmal schon nach einem halben Jahr, den Bestand der Gruppe gefährden.

Viele Gruppen werden erfolgreich an diesem Punkt initiativ und finden gute Lösungen. Leider aber gibt es eine nicht geringe Zahl von Gruppen, die „still und ganz leise“ schrumpfen. Die Übrigbleibenden beschließen, bis auf Weiteres die Treffen einzustellen...und das war's dann. Oft erfährt die Kontaktstelle wie auch der VSSP e.V. nur durch ausdrückliches Nachfragen, dass die SHG nicht mehr besteht.

Sicher kostet es Einsatz, eine Sozialphobie-Selbsthilfegruppe zu gründen, in Gang zu setzen. Noch mehr Kraft kann es fordern, nach einer Gruppenauflösung vor Ort eine Wieder-Neu-Gründung zu meistern. Es ist oft nicht leicht, Betroffene ein zweites Mal dafür zu gewinnen, an den Sinn und Nutzen eines Gruppenrahmens zu glauben und sich zu engagieren. Enttäuschung hat sich breit gemacht.

Der Bestandssicherung von Sozialphobie-Selbsthilfegruppen ist also besondere Aufmerksamkeit zu widmen.

Wir haben Gruppenerfahrene der Selbsthilfegruppen aus Aachen, Bielefeld, Dortmund, Karlsruhe, Kassel, Köln und Paderborn nach ihren Erfahrungen gefragt. Alle Gruppen bestehen schon seit vielen Jahren bis 2 Jahrzehnten.

Wir wollten wissen, welche Entwicklungen und Herausforderungen sich im Laufe der Jahre einstellen, welche Strukturen und welche Lösungswege versucht und gefunden wurden, um die SHG über eine so lange Zeit lebendig zu erhalten.

Im Nachfolgenden nun eine Zusammenfassung der Rückmeldungen aus den Gruppen. Die Antworten können daher inhaltlich unterschiedlich oder sogar gegenläufig sein.

Altersdurchschnitt der Teilnehmenden

Im Laufe der Jahre haben die SHGn einen Kern aus Langzeit-Teilnehmern ausgebildet. Dieser Kern zeigt eine (nicht vermeidbare) natürliche Alterung. Neu hinzukommende Teilnehmer können in Grenzen diese Tendenz ausgleichen. Der statistische Altersdurchschnitt liegt in den befragten SHGn bei 30-35 oder mehr Lebensjahren. Größere Unterschiede ergeben sich beim Alter des jeweils jüngsten und des ältesten Mitglieds.

Frauen und Männer

Nahezu einheitlich berichten die Gruppen von einer Tendenz zu einem Überhang von männlichen Teilnehmenden, dem nur mit Mühe entgegengewirkt werden kann. Dieses Thema und Problem zeigt über alle Jahre keine grundlegende Veränderung.

Es melden sich teilweise sogar mehr Frauen, aber sie bleiben nicht. Somit etabliert sich ein deutlicher Männerüberhang. Frauen tun sich schwerer, langfristig dabeizubleiben

80 % Männer, 20 % Frauen. Frauen kommen unregelmäßiger

In den offenen Gruppen zwei Drittel Männer, ein Drittel Frauen. In den letzten Jahren eine mäßige Tendenz in Richtung Ausgleich

Die Häufigkeit der Treffen

Die einmal festgelegte Häufigkeit der Treffen im Monat scheint eine sehr große Konstante zu sein. An einem Ort sind 14tägige Treffen vereinbart, bei den anderen finden die Treffen wöchentlich statt.

Welche Themen werden behandelt und wie ausgewählt?

Es bestehen Unterschiede im Grad der Ausrichtung auf Themenarbeit.

In einigen Gruppen entstehen im Laufe des Abends aus einzelnen Einbringungen der Teilnehmer „spontan“ Themen, die mit Unterstützung durch die Moderation eine Zeitlang im Kreis diskutiert werden. Im Anschluss ist der nächste Teilnehmer mit seinem Beitrag dran.

In der Mehrzahl der Gruppen werden im Anschluss an ein Blitzlicht – als Wochenrückblick – Themenvorschläge eingebracht. Die Teilnehmer einigen sich dann auf eine Auswahl für den Abend.

Es gibt Bemühungen, dass einzelne Themen schon im letzten Treffen festgelegt und zwischenzeitlich etwas vorbereitet werden.

Die Themen insgesamt haben eine Wiederholungstendenz. Dies fällt vor allem Teilnehmern auf, die schon länger dabei sind.

Ein anderer gruppeninterner Diskussionspunkt bezieht sich auf die Themenbreite. Wie ausführlich und wie häufig können Themen eingebracht und behandelt werden, die zwar von persönlichem Belang sind, aber die sozialphobische Problematik kaum oder nicht berühren?

Die Moderation

Am Startpunkt lag die Moderation meist bei einer oder zwei Personen. Gruppen bemühen sich über die Jahre wiederholt, möglichst viele Teilnehmenden für eine Moderation zu gewinnen.

Es wird experimentiert mit wechselnder Moderation. Es zeigt sich aber eine Tendenz, dass diese sich schrittweise wieder auf einige wenige oder eine Person reduziert.

In einer Gruppe hat sich ein grundsätzlich rotierendes System bewährt. Dabei scheint die Moderation einen hohen Lern- und Selbsterfahrungswert zu haben.

Es gibt auch Gruppen ganz ohne Moderation.

Das Klima in der Gruppe

Ein Klima der Achtsamkeit und des Wohlwollens wird bei allen Gruppen angestrebt und durchaus auch erreicht. Aufkommende Missverständnisse und Konflikte können meist beseitigt werden.

Aus den Antworten lässt sich ablesen, dass eine der Entwicklungen wohl darin liegt, im Laufe der Jahre eine „Gruppen-Kompetenz“ zu entwickeln und Lösungen zu finden im Umgang mit Konflikten.

Trotz des Wohlwollens aller und einer über Jahre gefestigten Vertrauensbasis entstehen über einen längeren Zeitraum teilweise tiefgreifende und auch langfristige Konflikte.

Wenn diese Konflikte nicht ausgeblendet werden, nicht „erfolgreich“ unter den Teppich gekehrt werden (können), dann kommen eben auch Dissonanz und Spannung in die SHG. Aber es ist gesund, dass in der Selbsthilfe Konflikte nicht ausgeblendet werden, da hierin eine große Lernchance besteht.

Eine Gruppe berichtet, dass zu Beginn eine starke Aufbruchstimmung geherrscht hat. Alles schien möglich. Nun hat sich die Gruppe weiter stabilisiert, nachdem Träume und zu hohe Erwartungen geplatzt sind. Es ist wieder ok, aber nicht mehr ganz so eng und emotional. Anfangseuphorien wurden enttäuscht.

Gemeinsame Freizeitaktivitäten

Die Rückmeldungen sprechen pro Freizeitaktivitäten. Stark hervorgehoben wird die Bedeutung des lebendigen Austauschs miteinander. Freizeitaktivitäten werden allgemein als gruppenfördernd angesehen. Aber sie müssen immer wieder organisiert, geplant, promoviert werden.

Es gibt Gruppen, die in früher Phase eine starke Freizeitaktivität aufgewiesen haben und wo es aber über Jahre stiller geworden ist.

Es gibt Gruppen, bei denen erst in späterer Zeit Freizeitaktivitäten zunehmend abgesprochen wurden.

Für alle gilt: Es gibt eine Schwerkraft, die immer wieder überwunden werden muss; immer wieder müssen sich Einzelne engagieren und Ideen hineinbringen. Es tut der Gruppe gut, aber es wird nur von einer Minderheit genutzt

Im Wesentlichen ist es ein fester, aber eher kleiner Teil der Gruppe, der an Freizeitaktivitäten teilnimmt.

Seminare und Freizeitangebote

Nur wenige Gruppen nutzen (externe) Seminarangebote, und das sehr verhalten. Eine Öffnungsbewegung in kleinen Schritten (Vielleicht haben gruppeninterne Angebote weniger Hürden).

Fast kollektiv stellen die Interviewten fest, dass Seminarangebote sehr wenig bis zu wenig genutzt werden. Auch fehle es an Initiative, derartiges selbst in die Hand zu nehmen.

Was etwas besser läuft, sind Einladungen von Referenten in die Gruppe.

Dennoch ist die Erfahrung da, dass ein Seminarbesuch auf eine Gruppe belebend wirken kann.

Wie lange bleiben Teilnehmer in der Gruppe?

Es gibt in jeder Gruppe eine wichtige, aber ebenso spezielle Mischung aus dem Langzeitkern, der sich über viele Jahre herausgebildet hat - und den Neuen. Der Langzeitkern gibt der Gruppe im Wesentlichen ihren speziellen Charakter.

In diesem Punkte unterscheiden sich Gruppen mit geringem Alter oder Neugründungen von Gruppen mit Langzeitgeschichte.

Dem recht stabilen Langzeitkern stehen auffallend viele Neueinsteiger gegenüber, die in die Gruppe kommen. Von diesen aber bleiben nur 20% länger als ein halbes Jahr.

Eine bemerkenswerte Entwicklung in einer SHG: Es sind relativ kurzfristig eine größere Anzahl Neuer gekommen und auch geblieben, sodass sich so etwas wie ein Generationswechsel ereignet.

Neuzugänge im Verlaufe eines Jahres

Höchstens 10-20% der Neuzugänge sind nach einem Jahr noch in der Gruppe.

Als Ziel wird angesehen, dass sich die Anzahl der Abgänge durch die Neuzugänge ausgleicht.

Ergänzende, interessante Frage: Haben Langzeitgruppen eine höhere oder eine geringere Bindungsrate von Neuen?

Impulse in Richtung Gruppenteilung

Wir erfahren von interessanten Modellen: Wegen zu vieler Teilnehmer hat eine SHG den Modus vereinbart, sich nach Zufallsprinzip jede Woche auf zwei Teilgruppen in zwei Räumen aufzuteilen.

Ein anderes Modell: Das Angebot zweier verschiedener Gruppenkonzepte nebeneinander: Es existieren seit Jahren nach einer Aufteilung zwei Gruppen: eine mit mehr Beständigkeit und eine mit weniger Verbindlichkeit. Für beide Gruppen besteht hinreichendes Interesse.

Zwischenzeitlich haben sich die zwei Gruppen noch einmal verdoppelt auf vier.

Welche Strukturen/ Regeln/ Rituale haben sich gebildet?

Es scheint bei den haltgebenden Strukturen über die Jahre keinen allgemeinen Wandel zu geben. Sie sind eher eine Gruppenkonstante. Aber die Strukturen sind dennoch zu pflegen.

Als Regeln und Rituale werden genannt:

Regelmäßiges Treffen, ein vertrauter Beginn – z.B. ein kleines Spiel, etwas zur Entspannung, eine Körperübung, ein kleiner Text. Danach Befindlichkeitsrunde. Dann Einsammeln von Themenvorschlägen und Abstimmung über Themenvorschläge. Zwischen den Themen eine Pause. Gestaltung/ Dekorierung einer „Kreismitte“, welche einen positiven Impuls geben möchte. Verzicht auf Belehrungen, anstelle dessen Einbringung persönlicher Erfahrungen.

Alles Feste, auch viele Kleinigkeiten wie Ausrichtung des Stuhlkreises, Licht und Wärme gehören zu den Gewohnheiten und Ritualen, die stabilisieren. Der feste Ablauf kann auch bestehen in einem Wochenrückblick und dem Verfassen eines Protokolls.

Es sind auch die Beständigkeit klimatischer Faktoren, auch die Tatsache der regelmäßig vorhandenen Moderation und die freundliche Aufnahme von Neuen.

Eine Rückmeldung lautete: Vielleicht haben wir keine so festen Strukturen, aber das wachsende Vertrauen schmiedet zusammen.

Sind diese Strukturen an „Langzeit“-Mitglieder gebunden?

Ein strukturtragender Kern muss sich erst bilden, und er muss sich relativ einig sein, da sich Spannungen in den Kernkonstellationen besonders problematisch auswirken. Einigkeit aber will immer wieder als dynamischer Prozess hergestellt werden, es ist ein Teil der Gruppenarbeit.

Besteht dieser Kern aus Langzeitmitgliedern, garantieren diese einen Funktionsstandard (Schlüssel-dienst, Fördergeldanträge gegenüber den Krankenkassen, Kommunikation nach außen, Seminaranmeldungen). Neuankömmlinge finden in dem Kern oft einen Orientierungspunkt. Auch achten Langzeitmitglieder mehr auf die Einhaltung zugrunde liegender Regeln und Rituale.

Langzeitmitglieder haben einen Erfahrungsschatz aus Problemlösungsansätzen sowohl bei Gruppenprozessen als wohl auch im Umgang mit der sozialphobischen Thematik. Das kann eine Stütze bei der Moderation sein.

Über die stabilisierende Wirkung von Regeln und Ritualen hinaus gilt es, eine heilsame Kultur, die sich über Jahre und Jahrzehnte gebildet hat, zu bewahren, damit die Gruppe nicht zu einer reinen Stammtischrunde verkommt. Stammtischrunden sind auch positiv, aber sie sind wohl eine weniger geeignete Basis zu inneren Auseinandersetzungen und Weiterentwicklung. Es gibt die Gefahr einer schleichenden Erosion von dem, was Bedeutung hat. Inwieweit unbegründet an Regeln festgehalten wird, um einen tieferen Wert darüber zu stabilisieren und ob es nicht auch andere Wege gäbe, ist ebenfalls zu beachten.

Gibt es einen Alterungsprozess in der Gruppe?

Es wird problematisiert, dass sich im Laufe der Jahre Ideen und Rituale zu festen Gewohnheiten entwickeln, ihre Frische verlieren, sich eine teilweise eine Starre ausbreitet.

Als Beispiel wurde angeführt: Wenn über eine längere Zeit keine Veränderungen durch neue Teilnehmer eingebracht werden, kann sich folgende „Bewegungsarmut“ einstellen:

Es entsteht ein Kreislauf alter, immer wiederkehrender Themen.

Schwierige, bisweilen fordernde oder auch unangenehme Regeln und Rituale „saufen leise ab“.

Es entsteht ein Konsens des geringsten Widerstandes und Aufwandes:

keine Protokolle, keine aktive Beteiligung an den Runden, keine Einbringung eigener Themen, kein regelmäßiges Erscheinen, keine aktive Verantwortung für das Gruppenganze.

Die Kommunikation zwischen den Bestandssichernden und den Veränderern

Die Kommunikation innerhalb der Gruppe über die Einhaltung bewährter Strukturen und Rituale bzw. die Möglichkeit und den Vorteil von Veränderungen wird allgemein als schwierig bezeichnet.

Teilweise liegt eine derartige Diskussion im Interesse von ein oder zwei Personen und wird von der Mehrheit nicht aufgegriffen.

Zum anderen wird bemerkt und beklagt, dass Diskussionen, Abstimmungen und Veränderungen in der Runde meist einen langen Zeitraum und anstrengenden Prozess darstellen. Während des Prozesses können Reibungen und Spannungen auftreten, in jedem Falle aber viel Zeit verbraucht werden. Es kann durchaus vorkommen, dass zwischenzeitlich neu in den Kreis Gekommene wieder gehen, weil sie den Sinn und Nutzen nicht erkennen können.

Das Ausbrechen aus Gewohntem und die Äußerung von Veränderungswünschen bedeutet, sich hörbar und sichtbar zu machen. Gegebenenfalls besteht auch ein gewisses Kränkungs-potenzial gegenüber denjenigen, welche Vertreter des bisherigen Modus sind.

Basisdemokratische Prozesse sind beschwerlich und brauchen Zeit. Sie binden aber auch möglichst viele gestalterisch ein und haben somit einen positiven Effekt. Ich fühle mich als Teil einer Struktur, die ich auch mitbestimme. Es ist wichtig, dass gerade auch Neue eine Möglichkeit sehen, sich an der Weiterentwicklung und Ausfüllung der Strukturen zu beteiligen. Wer gestalten und verändern kann, erkennt seinen Platz.

Aus einer Gruppe kommt der Vorschlag: Damit das Wagnis einer Strukturveränderung nicht zu groß erscheint, und damit sich überhaupt etwas bewegt und ggf. neue Erfahrungen möglich werden, kann die Veränderung als ein Experiment auf Zeit vereinbart werden.

Es wird betont, dass es sich um einen stets neu zu bewältigenden Langzeit-Balanceakt handelt, der entsprechend schwierig ist.

Gibt es aus den gemachten Erfahrungen allgemeine Vorschläge zur Bestandssicherung?

In diesem Punkte herrscht große Übereinstimmung bei allen Rückmeldungen: Von höchster Priorität ist die erfolgreiche Anwerbung neuer Teilnehmender. Ein besonderer Aspekt ist der Mangel an Teilnehmerinnen in den Gruppen.

Die Gruppen haben im Verlauf der Jahre Konzepte hierzu entwickelt. Eine Gruppe betont die besondere Begleitung und Heranführung von Neuen mit viel Aufmerksamkeit.

Eine Gruppe erwähnt die Bedeutung einer passenden Auswahl von Neuzugängen. Einen Vorteil können die Selbsthilfegruppen haben, deren Teilnehmer sich auf mehrere SHGn verteilen, ggf. sogar mit einer unterschiedlichen Struktur und Ausrichtung. Hierfür muss aber eine entsprechend hohe Nachfrage vor Ort bestehen.

Neue kommen in die Gruppe und finden zunächst an einer guten Grundstruktur Halt. Gleichzeitig aber gilt es, Mitgestaltungsmöglichkeiten für neue Mitglieder anzubieten. Wer mitgestalten kann, identifiziert sich auch. Eine Mitgestaltungsmöglichkeit bietet auch die Form einer allg. wechselnden Moderation.

Jedes Angebot kann auch wieder einen Leistungsdruck ausüben. Sich dem im Positiven zu stellen, kann wieder Wachstumschance sein. Gleichzeitig ist im Gruppenkonsens zu akzeptieren, wenn sich jemand nicht weiter entwickeln möchte, sondern sich vielleicht nur in der Gruppe wohl fühlen möchte.

Die Polarität ganz vieler Elemente, Strukturen und Aktionen in der Gruppe – dieses Einerseits / Andererseits – spiegelt sich wohl besonders gut in der Balance zwischen Stabilität und Veränderung.

Mehreren Gruppen ist ein meist stiller Abgang von Teilnehmern nach Monaten und Jahren aufgefallen. Mit „Rückholmanagements“ soll dem entgegengewirkt werden, indem diejenigen noch einmal angesprochen werden, nach ihren Gründen befragt werden.



Die Frage nach der Motivation (und den Erwartungen) eines jeden Teilnehmers, die Gruppe zu besuchen, kann sehr gewinnend sein, den Kreis intensivieren und den Blick lenken auf eine Platzierung auch unterschiedlicher Motivationen innerhalb eines Gruppenrahmens.

So wollen Teilnehmer sich vertrauensvoll aussprechen, andere vor allem an herausfordernden Übungen teilnehmen, wieder anderen steht die Suche nach einem Ort im Vordergrund, an dem sie sich wieder unter Menschen sicher und wohl fühlen – persönliche auch anstrengende Weiterentwicklung hat dann nicht die erste Priorität.

Des Weiteren wurden erwähnt: Abbau einer Servicementalität und Förderung einer Perspektive gemeinsamer Verantwortung für das Gruppenganze; feste Regeln und Rituale; Freizeitaktivitäten, die den Austausch und das Miteinander intensivieren; eine gute Aufgabenverteilung und wirklich wichtig: ein regelmäßiger, offener Diskurs über die Gruppe.

Gruppen haben die Erfahrung gemacht, dass die Gestaltung und Teilnahme an Seminaren intensivierend auf die Gruppendynamik wirken. Dennoch werden Angebote bisher nur zögerlich wahrgenommen.

Eine Gruppe veranstaltet eine fest vereinbarte KLAUSUR, in dem es um Das Wohl und die Gestaltung der Gruppe geht.

Beständig-
keit ergibt
sich aus der
Balance aus
Stabilität und
Veränderung

Die These: „Beständigkeit ergibt sich in der Balance aus Stabilität und Veränderung“ wurde im Konsens der Interviewpartner angenommen.

Eine Variation wurde formuliert: „Positive Gruppen-Weiterentwicklung ergibt sich in der Balance aus Stabilität und Veränderung“

Daraus kann nun folgen:

Die Beständigkeit einer Gruppe über viele Jahre ist nicht statisch, sondern über eine stete Entwicklungsdynamik zu erhalten. In diesem Prozess ist die Balance zwischen den stabilisierenden Kräften und den Veränderungsimpulsen entscheidend.

Jede Gruppe hat ihre eigene Geschichte und ganz spezifische Zusammensetzung. Es lassen sich durchaus ähnliche Muster und Entwicklungspfade, Stärken und Problemstellungen erkennen, die in allen Gruppen auftauchen und wirksam sind.

Konkrete Lösungsmöglichkeiten für Herausforderungen sind aber als lebendiger Prozess ganz individuell von jeder Gruppe selbst zu entwickeln.

Vernetzung (siehe Vorwort zu dieser ISP-Ausgabe), Austausch und Unterstützung der Gruppen untereinander sind sicher hilfreich und ermutigend.

Kreatives Gestalten

Glücksforscher sind sich einig: Kreative Menschen sind zufriedener und gesünder. Auch Ela hat das Malen vor einigen Jahren für sich entdeckt. In ihrem Erfahrungsbericht erklärt sie, wie es dazu kam, was das Malen für sie bedeutet und inwiefern es ihr tatsächlich hilft.

Jahrelang lebte ich mit meiner Depressions- und Angsterkrankung und schaffte es, den Alltag zu bewältigen. Es war nicht immer einfach, aber ich hatte nie das Gefühl, dass mich meine Erkrankung soweit aus der Bahn werfen würde, dass sich mein Leben um 180 Grad drehen würde.

Alles erschien mir gut - bis zu dem Moment, bei dem mich eine Panikattacke am ersten Arbeitstag meines neuen Jobs eiskalt erwischte. Sie war anders als meine üblichen Panikattacken, ließ sich nicht wegatmen oder wegmeditieren. Sie war überpräsent, ließ meine Gedanken rasen. *Weinen, Zittern, Panik...*

Auch in den Tagen und Wochen nach diesem Ereignis spürte ich dessen Schatten noch immer. Ich fühlte mich dumpf und abgetrennt von meinem Umfeld. So, als säße ich unter einer milchigen Käseglocke. Emotionen, die ich nicht zu begreifen vermochte, blubberten in mir und Gedanken kreisten in meinem Kopf, ohne dass ich meinen Fokus auf einen von ihnen legen konnte. Ich fühlte mich *hilflos, schuldig, unfähig*. Mir war klar, dass ich einen Weg finden musste, um dieses Gedankenkarussell zu stoppen und die Gefühle in mir zu sortieren, bevor ich wahnsinnig werden würde.

Das war der Moment, als ich mit dem Malen und Zeichnen begann. Es war nicht meine erste Wahl zu Pinsel, Stift und Farbe zu greifen. Zuvor hatte ich versucht, meine Gedanken durch das Schreiben zu beruhigen. Obwohl schreiben schon immer meine Leidenschaft war, half es diesmal nicht. Mir gelang es nicht, meine Gedanken zu formulieren und als Text oder als unzusammenhängende Wörter niederzuschreiben. Das war frustrierend und niederschmetternd.



„Der Wert im Malen liegt für mich nicht darin, Bilder perfekt zu malen.“

Auch bei den ersten Malversuchen hätte ich am liebsten den Pinsel aus dem Fenster geworfen. Trotz des Chaos in meinem Kopf wollte ich, dass das Ergebnis auf dem Papier perfekt ist. Perfekte Proportionen, realistische Farben. Das Ergebnis sollte perfekt sein, weil ich mich selbst nicht als solches fühlte.

Zum Glück widerstand ich dem Gedanken mein Vorhaben aufzugeben und malte weiter, kleckste rum, schmiss die Blätter weg. Ich selber war noch immer nicht zufrieden, aber ich erhielt aus meinem Freundes- und Bekanntenkreis positive Reaktionen auf meine Kunstwerke.

Je mehr ich mich damit beschäftigte, desto klarer wurde mir, dass es beim kreativen Gestalten nicht um Perfektion geht. Es gibt kein richtig und falsch in der "Kunst", sondern es geht um den Ausdruck. Das, was man zu Papier bringt, egal wie es aussehen mag, ist richtig, so wie es ist, eben weil es von einem selber kommt.

Der Wert im Malen liegt für mich nicht darin, Bilder perfekt zu malen oder die Inhalte der Bilder psychologisch deuten zu lassen. Vielmehr kann ich *Gefühle, Gedanken, Stimmungen* intuitiv auf das Papier bringen, mich selber runterbringen und etwas Bleibendes kreieren.

Das Malen und die Auseinandersetzung mit dem kreativen Arbeiten und allem, was dazu gehört, war somit für mich ein Stück Therapie, auch wenn mir das erst im Nachhinein – auch beim Schreiben dieses Textes – klargeworden ist.

Malen und kreativ sein bedeutet für mich jedoch weit mehr. Das Arbeiten an meinen "Kunstwerken" half mir zu lernen, mich wieder zu konzentrieren, meine Gedanken zu stoppen. So, wie der Pinsel in den Wasserbehälter sinkt und die Farbe ausgespült wird, so sinkt man selber in sein Tun, und das gedankliche Hin und Her wird für eine Zeit aus dem Kopf gespült. Zudem stärkt es das Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl, wenn man sieht, dass man etwas geschaffen hat und Anerkennung dafür bekommt. Fast schon automatisch beginnt man sich zu entwickeln, neue Dinge kennenzulernen und sich selbst und seine Fähigkeiten zu stärken. Dieses positive Gefühl kann man nutzen, um an sich und seiner Erkrankung zu arbeiten.

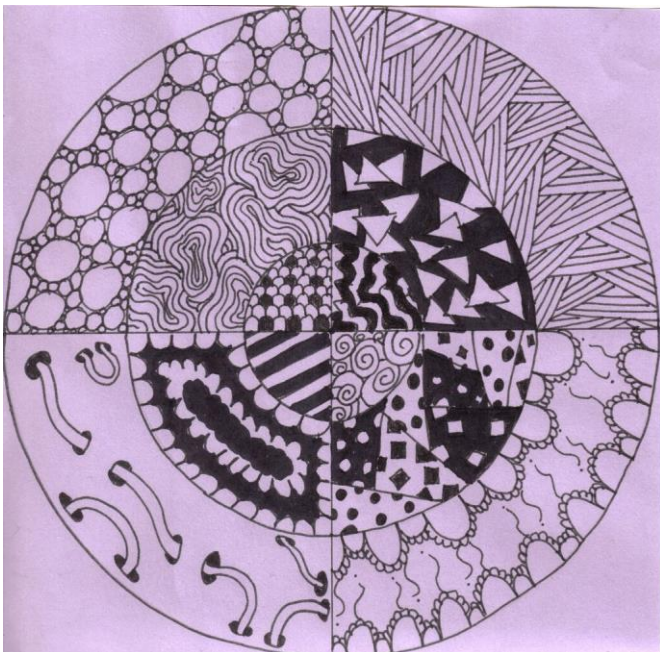




Natürlich ist Malen und kreatives Gestalten kein Allheilmittel. Wir alle sind verschieden und gehen verschieden mit unseren Erkrankungen um. Mir hat das Malen geholfen, andere würde es vielleicht frustrieren, so, wie es bei mir mit dem Schreiben war. Wichtig ist jedoch, dass man trotz seiner Erkrankung versucht, ein für sich passendes Ventil zu suchen, sei es durch Sport, Singen, Schreiben, oder wie bei mir durch künstlerisches Arbeiten.

Hinweis:

Wer jetzt auf den Geschmack gekommen ist und seinen kreativen Teil etwas aktivieren möchte, den können wir auf unser Kreativ-Seminar im Juli 2018 hinweisen. Eine Beschreibung findet sich im Abschluss-Teil dieser Ausgabe (s.S.40).



Notizen

Neue Teilnehmer/innen gesucht!

Auf unseren Internetseiten finden sich folgende besondere Hinweise von Sozialphobie – Selbsthilfegruppen, die aktuell nach weiteren Teilnehmern suchen.

Baden-Württemberg

Selbsthilfegruppe Soziale Phobie in Markdorf (Bodenseekreis)

Bayern

Selbsthilfegruppe Soziale Phobie in Coburg
Selbsthilfegruppe für Menschen mit sozialer Phobie in Lohr am Main
Selbsthilfegruppe Soziale Phobie/Soziale Isolation in München
Selbsthilfegruppe Soziale Ängste in Rosenheim

Berlin und Brandenburg

Lesekreis in Berlin-Lichtenberg

Nordrhein-Westfalen

Neugründung einer Selbsthilfegruppe Soziale Phobie in Höxter
Selbsthilfegruppe Soziale Phobie in Krefeld
Selbsthilfegruppe Soziale Phobie in Lüdenscheid
Selbsthilfegruppe Soziale Phobie in Witten

Niedersachsen, Bremen und Sachsen-Anhalt

Selbsthilfegruppe für Soziale Ängste in Bremerhaven im Aufbau
Selbsthilfegruppe bei Sozialer Phobie und ausgeprägter Schüchternheit in Halle(Saale)
Soziale Phobie Northeim
Fearless Friday in Osnabrück (Übungsgruppe (20-40 J.)

Thüringen und Sachsen

Selbsthilfegruppe Soziale Phobie in Bautzen
Selbsthilfegruppe Soziale Phobie in Chemnitz
Selbsthilfegruppe Soziale Phobie in Jena

Verstärkung für unsere ISP - Redaktion

Unser Redaktionsteam sucht Unterstützung für die Formulierung von Artikeln und/ oder die grafische Gestaltung des Infomediums.

Du solltest Erfahrung mit dem Thema Soziale Phobie haben und gerne schreiben. Wir suchen keinen Profi; du solltest am Thema interessiert und engagiert sein.

Voraussetzungen: Word-Kenntnisse, Absprachemöglichkeit über E-Mail und Telefon

Interesse? Dann melde dich bei uns: isp-redaktion@vssp.de

Wie kann die Schule bei Sozialer Phobie positiv unterstützen? Einen Ausblick auf Teil II des Leitfadens 7



In Ausgabe 2017/2 haben wir bereits Teil 1 Leitfadens Nr. 7 „Soziale Phobie bei Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen“ vorgestellt. Der Schwerpunkt dieses Teiles lag auf der Situation der betroffenen Kinder und Jugendlichen und ihrem oft beschwerlichen Alltag in Kindergarten, Schule, Ausbildung und Studium. Dabei wurde auch auf Interaktionen in der Familie sowie die Situation der Eltern mit

mündliche Mitarbeit dar – sei es in Form von mündlichen Prüfungen, Referaten oder aber auch dem Melden im Unterricht. In vielen Bundesländern fließt die Bewertung mündlicher Mitarbeit direkt in die Fachnote ein. So kommt es dazu, dass ein in Mathematik begabter Schüler mit Sozialer Phobie, der in schriftlichen Arbeiten einen guten Notenschnitt hat, auf dem Zeugnis nur ein „ausreichend“



oder sogar „mangelhaft“ erhält – eben weil die mündlichen Noten den Schnitt gravierend verschlechtern.

Leiden Kinder oder Jugendliche unter Legasthenie, so können sie bzw. ihre Eltern einen **Nachteilsausgleich** beantragen. In der Folge bekommen die betroffenen Schüler bei schriftlichen Arbeiten beispielsweise mehr Zeit zur Verfügung gestellt oder ihre Rechtschreibung wird nicht bewertet. Von dieser Möglichkeit wissen

sozialängstlichen Kindern eingegangen. Der zweite Teil wird im Sommer dieses Jahres erscheinen. Den Schwerpunkt legt er auf die Möglichkeiten, die die Institutionen **Kindergarten, Schule, Universität und Ausbildungsstätte** haben, um Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen mit Sozialer Phobie sowohl das Lernen als auch den Alltag zu erleichtern. So führt die Angst als ständiger Begleiter nicht nur dazu, dass sich Betroffene schlechter konzentrieren und dadurch nicht so gut lernen können. Ein außerordentliches Problem stellt für Schüler zudem die

häufig auch Menschen, die nicht von Legasthenie betroffen sind. Hingegen ist uns eine Form des Nachteilsausgleichs im Fall von Sozialer Phobie nicht bekannt. Es ist ein Anliegen des Verbands, für einen solchen Ausgleich und für Rücksichtnahme in schulischen Belangen auch bei Sozialer Phobie zu werben und einzutreten – angepasst natürlich an die Schwierigkeiten sozialängstlicher Kinder und Jugendlicher. Dabei sollte das richtige Gleichgewicht von Förderung und Forderung erreicht werden. Als Vorbild könnten For-

men des Nachteilsausgleichs dienen, wie sie beim selektiven Mutismus existieren. Dort bezieht sich der Nachteilsausgleich auf den individuellen Entwicklungsstand des Kindes. Er wird von einer Therapie begleitet und ist auf die gegenwärtigen Therapieziele abgestimmt. Ziel ist es, das betroffene Kind immer mehr in Richtung eines „normalen“ Unterrichtsverhaltens zu bewegen, der Ausgleich wird also etappenweise immer wieder an den aktuellen Therapiefortschritt angepasst.

Wie erfolgreich die Schullaufbahn eines sozialängstlichen Schülers verläuft, hängt sicher auch vom **Umgang der Lehrer mit den betroffenen Kindern** und Jugendlichen ab. Eine Schwierigkeit besteht darin, dass psychische Krankheiten in unserer Gesellschaft häufig mit einem Stigma belegt sind. Zudem ist das Krankheitsbild „Soziale Phobie“ immer noch nicht hinreichend bekannt. So kommt es, dass Schüler mit Sozialer Phobie häufig nicht ernst genommen werden oder etwa Lehrer ihre Zurückhaltung als „Leistungsverweigerung“ deuten.

Eine besondere Herausforderung für Lehrer mag auch darin liegen, dass Angst nicht immer als solche auffällt. Stille Kinder werden naturgemäß als weniger problematisch wahrgenommen als ihre aggressiven oder lauten Altersgenossen. Im Zusammenhang damit haben wir Lehrer befragt, inwiefern sich ihrer Meinung nach die Situation sozialängstlicher Schüler vonseiten der Schule verbessern lässt – aber auch, was Lehrer und Schule nicht leisten können. Ein angemessenes Vorgehen ist häufig ein Balanceakt: Natürlich sind Lehrer keine Therapeuten. Sie müssen einerseits Schüler und Eltern auf beobachtete Schwierigkeiten aufmerksam machen, andererseits aber genug Distanz wahren und den betroffenen Kindern bzw. deren Eltern die endgültige Entscheidung darüber überlassen, wie diese mit der Situation umgehen wollen.

Als Verband der Selbsthilfe bekommen wir sehr häufig Anfragen von ratlosen und verzweifelten Eltern, deren Kinder aufgrund ihrer ausgeprägten Sozialen Phobie und Schulangst die Schule entweder gar nicht oder nicht regelmäßig besuchen können. Häufig stehen diese Jugendlichen nach Ablauf der 9- bis 10-jährigen Schulpflicht ohne Abschluss da. Sie müssen dann von Schulen nicht mehr aufgenommen werden – insbesondere, wenn es der Schule aufgrund hoher Fehlzeiten des Schülers als unwahrscheinlich erscheint, dass in absehbarer Zeit noch ein Abschluss erlangt wird. Wir weisen in Teil 2 unseres Leitfadens auf Möglichkeiten hin, wie ein Schulabschluss doch noch erreicht werden kann. Das **Nachholen von Bildungsabschlüssen** ist beispielsweise über Fernschulen (z.B. die Flex-Fernschulen), Volkshochschulen, Abendschulen und Kollegs möglich. Aber auch, wer eine duale Ausbildung erfolgreich abschließt, erlangt im Nachhinein noch seinen Hauptschulabschluss.

Der zweite Teil befasst sich auch damit, welche **Unterstützungs- und Hilfsangebote** jungen Menschen mit Sozialer Phobie und deren Eltern zur Verfügung stehen.

Bei Legasthenie wird ein Nachteilsausgleich in Form von mehr Zeit bei Klausuren oder Nicht-Bewertung der Rechtschreibung gewährt.

Wir wünschen uns für ausgeprägt sozialängstliche Schüler ebenfalls Möglichkeiten der Berücksichtigung ihrer Einschränkungen

Wir haben Jugendliche und Eltern nach ihren Erfahrungen auf der Suche nach Rat und Hilfe befragt beim Hausarzt, Kinder- und Jugendberatungsstellen, der Arbeitsagentur und den Selbsthilfeberatungsstellen und die Studentenberatungsstellen der Hochschule. Erwartungsgemäß ergeben die Antworten ein vielfältiges Bild.

Das Internet spielt als Informationsquelle für junge Menschen die Hauptrolle; das schließt auch die Nutzung von Sozialphobie-Selbsthilfeforen mit ein. Gefragt, welche Kontaktmöglichkeiten auch zur Beratung gerne genutzt werden, steht das Gespräch via Telefon abgeschlagen an letzter Stelle.

Ein besonderer **Informations- und Unterstützungsbedarf scheint uns bei den Eltern** betroffener Kinder und Jugendlicher zu liegen. Viele Väter und Mütter haben den Eindruck, ihren Kindern nicht ausreichend helfen zu können, was sie sehr belastet und auch Schuldgefühle auslöst. Auch die

Rolle als Vermittler zwischen Kind und Schule, etwa bei einer ausgeprägten Schulphobie des Kindes, ist oftmals nicht einfach. Eltern geraten schnell zwischen die unterschiedlichen Interessenslinien.

Die Erfahrungen mit Psychotherapie und Medikamenten

haben Eltern und betroffene Jugendliche in der Umfrage im letzten Jahr kundgetan. Es werden die langen Wartezeiten auf Psychotherapieangebote beklagt. Ein besonderes Problem ergibt sich für ältere Jugendliche und junge Erwachsene. Mangels spezieller Angebote für diese Altersgruppe werden sie zum Beispiel bei stationärer Behandlung häufig in altersgemischte Erwachsenengruppen eingefügt und fühlen sich dort nicht verstanden mit ihren Themen.

Die Altersfrage stellt sich auch bei der **Teilnahme an Selbsthilfegruppen**. Unter Volljährigkeit kommen Fragen nach der Zustimmung der Eltern und auch der fahrtechnischen Erreichbarkeit der Gruppe auf. Ab 18 Jahren ist es auch eine Frage der Alters- und Themenausrichtung der SHG.

Bei den Jugendlichen und jungen Erwachsenen bestehen durchaus Wünsche und Erwartungen an eine SHG-Teilnahme, aber auch vielfältige Vorbehalte und Befürchtungen, teilweise auch auf Grund eines Mangels an Information.

Ein Angebot an Selbsthilfegruppen für Eltern ist selbst in den ganz großen Städten kaum vorhanden. Wir wollen in den nächsten Jahren die Situation für Eltern verbessern, die nach Austausch mit anderen suchen.

Ein Blick auf andere Länder und Kulturen

Einen kleinen Exkurs machen wir in den internationalen Raum: Welche Formen sozialer Ängste gibt es in anderen Kulturen? Und welche Behandlungsansätze stehen dort zur Verfügung? So existiert in Japan mit **Taijin Kyōfushō** ein der Sozialen Phobie verwandtes Krankheitsbild. Während in westlichen Ländern bei von Sozialer Phobie Betroffenen jedoch eher die Angst, sich selbst zu blamieren, und damit negative Auswirkungen für den Betroffenen im Vordergrund stehen, stehen im Zentrum der Befürchtungen bei Taijin Kyōfushō die Anderen: Menschen, die unter diesem Krankheitsbild leiden, befürchten etwa durch ein abstoßendes Äußeres, einen unangenehmen Geruch oder unpassendes Verhalten einzelne Personen oder die Gruppe, der sie angehören, zu beeinträchtigen. Traditionell wird Taijin Kyōfushō mit der Morita-Therapie behandelt. Diese vereint in sich Phasen von Ruhe und Meditation ebenso wie von körperlicher Betätigung. Sie beinhaltet außerdem Übungen zu Aufmerksamkeit, Achtsamkeit und Akzeptanz – Konzepte, die in letzter Zeit immer häufiger auch Eingang in westliche Psychotherapien gefunden haben.

Ein Beleg dafür, wie sehr das Umfeld das Leiden sozial-ängstlicher Menschen beeinflussen kann, zeigt das Beispiel China. Dort werden äußerst schüchterne Kinder nicht nur geduldet, sie sind sogar beliebter als ihre weniger schüchternen Altersgenossen, sind in der Schule erfolgreicher und bekommen häufiger Auszeichnungen. Zudem erkranken sie, anders als sozialängstliche Kinder in westlichen Kulturen, weniger häufig an andern psychischen „Begleiterkrankungen“ wie beispielsweise Depression.

Auch Eltern benötigen häufig Unterstützung. Wir möchten das Angebot an Selbsthilfegruppen für Eltern und Angehörige verbessern.

Die Ausprägung sozialer Ängste, ihre Behandlung sowie die Wahrscheinlichkeit für „Begleiterkrankungen“ sind auch kulturell bedingt.

Der Leitfaden 7 Teil II wird Mitte 2018 erscheinen und wie alle anderen VSSP-Leitfäden als kostenfreier Download auf den Internetseiten unseres Verbandes zur Verfügung stehen.

Miteinander Reden

oder

warum gibt es so viele Missverständnisse in der Kommunikation?

von Thomas

Lange schon beschäftigt mich das Thema der zwischenmenschlichen Kommunikation. Die Art miteinander umzugehen und sich zu verständigen. Manch einer fühlt sich durch die Art, wie er von Mitmenschen angesprochen wird, entsprechend behandelt - oder misshandelt. Warum gibt es so viele Missverständnisse zwischen Menschen, auch in den Sozialphobie-Selbsthilfegruppen, obwohl wir doch alle dieselbe Sprache sprechen?

Durch die Lektüre des Buches „**Miteinander reden**“ von **Friedemann Schulz von Thun** haben sich mir die Augen und Ohren geöffnet. Ich sah und hörte meine Mitmenschen auf einmal ganz anders. Das Modell, das ich hier vorstelle, stammt aus seinem Buch.

„Du bist empfindlicher als eine Mimose!“

Das war ein Satz meiner Mutter, den ich als Jugendlicher öfters zu hören bekam, nachdem sie mich kritisiert hatte. Was sie **genau** damit gemeint hat, ist mir bis heute nicht klar. Beleidigt habe ich mich auf mein Zimmer zurückgezogen, gesprochen habe ich mit meiner Mutter nie darüber.

Vielleicht wollte sie mir sagen: „Ich kenne Dich sehr gut, ich weiß wie Dir zumute ist, mir kannst Du nix vormachen.“

Mag sein, dass sie mir damit auch sagen wollte: „Ändere Dich, arbeite an Dir, die Welt ist kein Ponyhof!“

Oder: „Kritik trifft Dich schwer (nach meinem Eindruck)!“

Oder: „Du bist unreif – dir fehlt einfach die Lebenserfahrung!“

Oder vielleicht: „Ich mache mir Sorgen um Dich, ich möchte das Beste für Dich.“

Bei der Post ist es in der Regel so, dass das Paket vom Sender identisch ist mit dem Paket, das der Empfänger auspackt. In der Kommunikation ist das aber keineswegs so.

Dieser eine Satz meiner Mutter (Sender) und was sie mir (Empfänger) eigentlich damit sagen wollte - ich weiß es bis heute nicht.

Sauer und ziemlich wütend bin ich dann weggerannt in mein Zimmer und meine Mutter hat mir hinterhergerufen: „Jetzt spiele nicht die beleidigte Leberwurst!“

Im Nachhinein kann ich sagen, wie ich, der pubertierende Thomas, den Satz meiner Mutter interpretiert habe. Ob diese Interpretation richtig war, weiß ich nicht, denn ich habe sie ja nie gefragt, was genau sie damit gemeint hat.

Innerlich zugestimmt hätte ich ihrer **Sachaussage**:

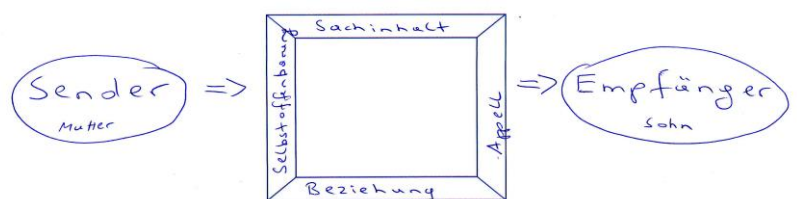
„Kritik trifft Dich schwer (nach meinem Eindruck)!“.

Ja das war so, ich wusste das von mir selber, auch wenn ich mir das nur zähneknirschend eingestehen konnte.

Jede Aussage hat auch eine Sachebene, in der Informationen vermittelt werden.

Der Aussage auf der **Beziehungsebene**, also wie mich meine Mutter sieht, was sie über mich denkt, konnte ich nicht zustimmen:

„Ich kenne Dich sehr gut, ich weiß wie Dir zumute ist, mir kannst Du nix vormachen.“



Ich denke nicht, dass sie alles weiß, was mich beschäftigt - sie ist zwar meine Mutter, aber keine Psychologin - und selbst die irren sich durchaus.

Ich will auch nicht, dass ungefragt jemand in mich reinschaut wie durch ein Fenster. In der Beziehungsebene gibt es genau genommen zwei Aspekte: Der erste hier besagt, wie meine Mutter mich sieht, was sie von mir hält, wie sie über mich denkt.

Die **Beziehungsebene** hat einen zweiten Aspekt, sie definiert, wie Menschen zueinander stehen.

Es geht hier auch um das Thema Hierarchie. Sind es zwei gleichwertige Partner, die auf Augenhöhe stehen, also zwei Erwachsene, oder handelt es sich um eine abhängige Beziehung zwischen Mutter und Kind? Es sind Fragen, die in der Jugend – teils heftig – neu ausgehandelt werden.

„Du bist unreif, ich habe Ahnung vom Leben!“ Diese Beziehungsdefinition, die mir meine Mutter lieferte, lehnte ich auf´s Schärfste ab!

Ihre Definition: „Ich, die erfahrene Mutter und Du, der immer noch kleine naive Junge – wir sind nicht auf Augenhöhe!“

Diesem zweiten Teil der Beziehungsebene meiner Mutter habe ich wortlos widersprochen. Ich rannte auf mein Zimmer, schlug die Tür heftig zu und hörte in einer Lautstärke von über 100 Dezibel Pink Floyd: „We don't need no education....“ Auf diese drastische Art und Weise teilte ich ihr indirekt mit, dass ich mit ihrer Beziehungsdefinition nicht einverstanden bin.

Ich wollte als Jugendlicher halbwegs gleichberechtigt behandelt werden, auch wenn ich sicher noch lange nicht erwachsen war. Wenn meine Mutter mich kritisierte, wollte ich das bei ihr auch machen können; ich war nicht mehr der kleine Thomas, der unwidersprochen alles hinnahm. Ich war keine 6 Jahre mehr alt, sondern 16 Jahre. Ich wollte Fehler machen dürfen, ich wollte lernen - und hatte gleichzeitig Angst vor neuen Erfahrungen mit Menschen. Meine Angst vor neuen Erfahrungen mit Menschen einerseits und das überfürsorgliche Verhalten meiner Mutter andererseits waren eine schwierige Mixtur in meiner Jugend.

Dem **Appel** meiner Mutter, also was ich verändern sollte in meinem Leben, konnte ich innerlich nur zustimmen:

„Ändere Dich, die Welt ist kein Ponyhof!“

Aber wie sollte ich mich ändern?

Im Appell geht es darum, jemand anderen zu etwas zu veranlassen.

Das, was sie von sich selber berichtet hat (**Selbstoffenbarung**), also was in ihr vorgeht, was sie von sich selber preisgibt, dem hätte ich sicher zu 100 % zugestimmt.

„Ich mache mir Sorgen um Dich, ich möchte das Beste für Dich.“

Immer, wenn wir etwas sagen, geben wir auch etwas über uns selber preis. Ob wir wollen oder nicht. Die konsequenteste Form, eine Fassade aufzubauen aus Angst vor einer Selbstoffenbarung, kennen sozial ängstliche Menschen nur allzu gut: Schweigen.

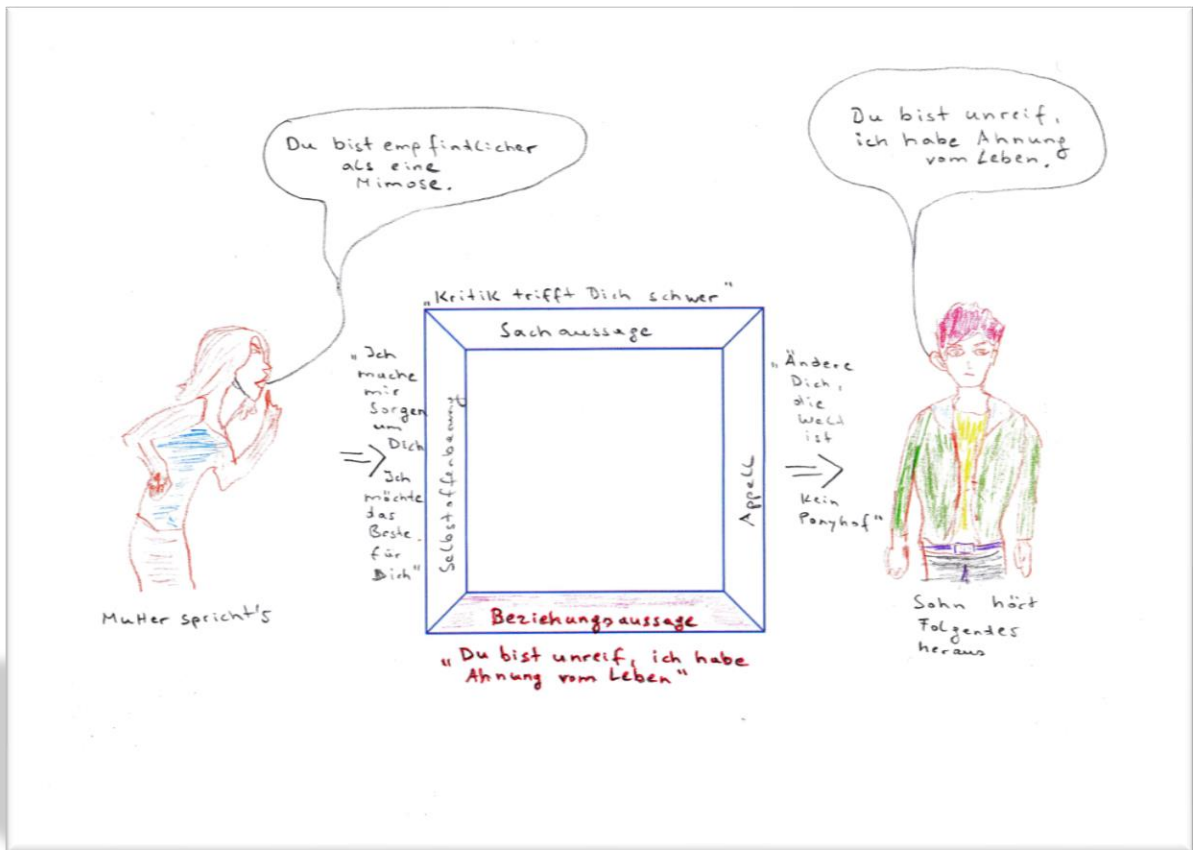
Das Erstaunliche ist: Ich habe nur die Beziehungsebene herausgehört, und das hat bei mir das Fass zum Überlaufen gebracht. *Auf der Sachebene, der Appellebene und der Selbstoffenbarungsebene hätte ich meiner Mutter sogar zugestimmt.*

Wie sehr ich auf der Beziehungsebene höre („Was denkt der Andere über mich?“ „Wie stehen wir zueinander?“) wurde bei mir erst viele Jahre später klar. Nicht immer zu meinem seelischen Vorteil war der fast allgegenwärtige Gedanke: „Was denken die Anderen über mich?“

Kommunikation ist eben vierseitig, nicht einseitig.

Vielleicht hätte sich die Situation mit meiner Mutter entschärft, wenn ich auch darauf gehört hätte, was sie von sich selber kundtut: „Ich mache mir Sorgen um Dich, ich möchte das Beste für Dich.“

Hilfreich wäre es gewesen, wenn ich auch auf der Sachebene gehört hätte: „Kritik trifft Dich schwer.“, diese neutrale Feststellung hätte vielleicht in mir auch den Wunsch aufkeimen lassen, etwas zu ändern. Und insofern wäre ich auch gut beraten gewesen, mein „Appellohr“ offen zu halten.



Erstaunt traf ich dann in den Sozialphobie-Selbsthilfegruppen auf eine große Anzahl von Leidensgenossen, und natürlich hatte ich meine einseitigen „Hörgewohnheiten“ mit in die Gruppe gebracht.

„Wie redet der eigentlich mit mir?“, mag sich ein Mitglied in der Gruppe fragen, als ihm ein anderes Mitglied einen Ratschlag mitteilt für die Lösung eines Problems.

Schnell hört er auf dem Beziehungsohr: „Der hält mich für naiv und unerfahren, behandelt mich wie ein kleines Kind.“

Schamgefühle gehen schnell einher mit solchen Gedanken und die Flucht aus der Gruppe ist naheliegend, weil den Betroffenen weitere Skills in der Kommunikation fehlen und Flucht ein tief eingetragenes Muster ist.

Beziehungsbotschaften gehen quasi direkt ins Herz, in den Kern der Persönlichkeit („Was, so einer soll ich sein?!“) und verletzen den Anderen entsprechend. Auch aus diesem Grund waren „Du“-Botschaften bei den Kommunikationspsychologen lange Zeit nicht gerne gesehen.

Es ist keineswegs so, dass Beziehungsbotschaften nur durch die Worte wirken. Auch Tonfall (meine Mutter war erzürnt) und Lautstärke (meine Mutter war sehr laut) sowie Mimik und Gestik (Zeigefinger erhoben) sind die Begleitmusik, die dazu spielen.

Beziehungsbotschaften lösen nicht nur kurzfristig starke Gefühle aus (ihr erinnert Euch, ich war sauer, bin auf mein Zimmer gerannt und habe laut Musik aufgedreht), sondern sie tragen langfristig auch zum Selbstkonzept bei („So einer bin ich also!“).

Ich denke, gerade in der Moderation der Gruppen liegt eine Schlüsselqualifikation in den Beziehungsaussagen. Wenn Gruppenmitglieder das Gefühl bekommen: „Du bist hier eine ganz kleine Nummer, auf Dich kommt es nicht an“ sind sie schneller weg, als man sich umsehen kann. Andererseits „hören“ sozialphobische Menschen sehr stark auf diesem Ohr auf eine verzerrte Art und Weise, zumindest kann ich das von mir so sagen.

Ich kann mich gut erinnern, als ich in der Gruppe etwas berichtete, was mir sehr wichtig war. Ich tat mich ohnehin schwer, offen über mich zu reden. Jedenfalls gähnte jemand aus der Gruppe währenddessen. Das hat mich dann total verunsichert, und ich bin das nächste Mal nicht mehr zur Gruppe gegangen. Ich hatte mit meinem Beziehungsohr folgendes aus dem „Gähnen“ (!!!) herausgehört: „Was Du erzählst, ist langweilig, das interessiert hier keinen!“

Ein gut gespitztes Selbstoffenbarungsohr hätte mir vielleicht geholfen (was gibt derjenige über sich selber preis: „Offenbar ist er müde oder es ist ein Thema, mit dem er nicht viel anfangen kann“).

Ein Königsweg freilich ist es, aus dem Gedankenkarussell der eigenen Phantasien auszubrechen.


Ich hätte ihn nach der Gruppe (in der Gruppe wäre wohl schwierig gewesen für mich) ansprechen können und ihn fragen können: „Sag´ mal, du hast gegähnt heute, als ich von der bevorstehenden Weihnachtsfeier erzählt habe – war das so langweilig für dich oder warst Du müde?“

So können aus Phantasien, in denen man selber gefangen ist, Brücken werden, die einen Kontakt zum anderen ermöglichen.

.....

Literaturhinweis:

Friedemann Schulz von Thun – Miteinander reden 1, Rowohlt Taschenbuch Verlag, Reinbek bei Hamburg, 1981



Eltern sein mit Sozialer Phobie

Der in einem vorherigen Artikel erwähnten Leitfa-
den 7 betrachtet die Situation betroffener Kinder
und Jugendlicher - auch aus Elternsicht.
Nun haben wir die Perspektive einmal umgedreht
und Mütter und Väter befragt, die selbst unter
Sozialer Phobie leiden und sich bemühen, dieses
Thema nicht an ihren Nachwuchs weiterzugeben.

Drei Mütter und ein Vater blicken auf ihre Eltern-
zeit und erzählen von ihren Erfahrungen.

Annemarie:

Anzahl der Kinder: 1

Geschlecht der Kinder: weiblich

Alter der Kinder: 3 Jahre

- *Ganz allgemein gefragt: Wie ist es für dich, Kinder zu haben?*

Es ist schön und wunderbar, aber auch wahnsin-
nig anstrengend. Ich könnte mir nicht vorstellen,
ohne Kinder alt zu werden.

- *Welche Situationen in der Erziehung und im Um-
feld deines Kindes sind für dich aufgrund der So-
zialen Phobie eine Herausforderung (gewesen),
z.B. Elternabende, Babygruppen, auf dem Spiel-
platz auf andere Eltern treffen, Geburtstagsfeiern,
der höhere „Lärmpegel“?
Wie handhabst du diese Situationen?*

Für mich sind hauptsächlich nicht spezielle Situa-
tionen anstrengend, sondern die Gesamtbelas-
tung. Durch die soziale Phobie bin ich generell
häufig angespannt und dadurch eher erschöpft.
Ein Kind ist da besonders in den ersten Jahren ei-
ne riesige Zusatzbelastung. Ohne zuverlässigen
Partner geht es nicht. An spezielle Situationen
kann ich mich z. B. erinnern, die Zeit im Kranken-
haus nach dem Kaiserschnitt, da war der Partner
im Familienzimmer eine große Hilfe. Oder die ers-
ten Arztbesuche und Impfungen, die haben wir
auch immer zusammen gemacht. Schwierige Situ-
ationen waren auch mit den Großeltern, die frü-
her vieles anders gemacht haben, was man denen
dann erklären muss und sich rechtfertigen muss,
obwohl man selbst unsicher ist.

- *Weiß dein Kind /wissen deine Kinder von deiner sozia-
len Ängstlichkeit? Falls ja, wie hast du es ihnen erklärt
und wie gehen sie damit um (falls sie schon älter
sind)?*

Da ist sie noch zu klein. Manchmal sage ich z. B.
wenn sie nicht in den Kindergarten möchte, dass
ich heute auch keine Lust habe, auf Arbeit zu ge-
hen.

- *Befürchtest du, dass dein(e) Kind(er) auch stärke-
re, soziale Ängste entwickeln könnte(n)?
(Falls die Kinder schon älter sind:) Weisen deine
Kinder sozial ängstliche Verhaltensweisen auf? In
welcher Form und in welchem Ausmaß?*

Leider bewahrheitet sich diese Befürchtung bei
meiner Tochter schon fast von Anfang an. Früh

habe ich gemerkt, dass sie sensibler ist als andere, mehr und öfter stillen möchte, mehr getragen werden muss und mehr fremdelt. Sie tut sich schwer mit anderen zu sprechen, deshalb machen wir mittlerweile eine Therapie beim Logopäden wegen „selektivem Mutismus“.

- *Unternimmst du besondere Anstrengungen, die Entwicklung einer sozialen Angststörung bei deinem Kind /deinen Kindern zu vermeiden? Worin bestehen deine Anstrengungen?*

Ich versuche sie bedürfnisorientiert zu erziehen (z. B. nach Gordon „Familienkonferenz“ oder Karp „Das glücklichste Kleinkind der Welt“ oder der Blog www.gewuenschtestes-wunschkind.de), damit sie ein gutes Selbstwertgefühl bekommt. Weiterhin werden wir demnächst umziehen in ein Hausprojekt mit vielen Menschen und Kindern, die alle zusammen auf einem großen Grundstück spielen können. So sind soziale Kontakte beständig da und es müssen nicht aufwändig Verabredungen getroffen werden.

- *Wie gestaltet sich das Miteinander mit deinem/r Partner/in, die/der nicht unter Sozialer Phobie leidet? Verhält sie/er sich aus diesem Grunde eurem Kind gegenüber anders?*

Mein Partner ist auch etwas zurückhaltend, so dass diese Genmischung wahrscheinlich zwangsläufig zu einem eher ängstlichen Kind führt.

- *Hat dich die Soziale Phobie bei deiner Entscheidung beeinflusst, dich für eine Familiengründung zu entscheiden? Falls ja, inwiefern?*

Gabi

Anzahl der Kinder: 2
Geschlecht der Kinder: männlich
Alter der Kinder: 26 und 31 Jahre

Interviewfragen:

- *Ganz allgemein gefragt: Wie ist es für dich, Kinder zu haben?*

Es fühlt sich gut an. Ich wollte immer eine Familie und Kinder.

- *Welche Situationen in der Erziehung und im Umfeld deines Kindes sind für dich aufgrund der Sozialen Phobie eine Herausforderung (gewesen), z.B. Elternabende, Ba-*

Ich habe lange gegrübelt, ob ich es „schaffe“, diese Zweifel waren nicht unbegründet. Ich habe es aber nie bereut, mich dafür entschieden zu haben. Als Kompromiss wird es wohl bei dem einen Kind bleiben.

- *Was würdest du anderen Betroffenen gerne raten, die über eigene Kinder nachdenken?*

Lasst euch nicht von anderen Menschen beeinflussen. Es ist eure Entscheidung, ihr habt das Kind 24 h zu betreuen und es sind am Anfang wirklich 24 h (bei uns hat es 3 Jahre gedauert, bis sie einigermäßen durchschlief). Kinder sind ein großes Glück und eine Bereicherung, aber auch eine große Verantwortung. Ein gutes Buch zum Thema finde ich auch „Will ich wirklich ein Kind?“.

- *Siehst du dich durch deine Elternrolle insgesamt eher positiv herausgefordert und in Bezug auf deine sozialen Ängste stabilisiert, oder eher ängstlich belastet?*

Sowohl als auch, die Belastung habe ich ja bereits beschrieben. Aber auch positiv herausgefordert, denn wenn man es für sich selbst nicht schafft, sich zu irgendwas zu überwinden, dann noch am ehesten für sein Kind, denn das soll es ja einmal besser haben.

bygruppen, auf dem Spielplatz auf andere Eltern treffen, Geburtstagsfeiern, der höhere „Lärmpegel“? Wie handhabst du diese Situationen?

Elternabende waren eine echte Herausforderung für mich. Aber ich bin trotzdem hingegangen. Große Kindergeburtstagsfeiern, mit vielen Kindern und Spielen u.ä., hat es nicht gegeben. Eher Geburtstagsfeier im kleinen Familienkreis. Der höhere Lärmpegel, wenn zwei Kinder durch die Wohnung toben, hat mir nichts ausgemacht. Ich habe immer versucht alles möglichst „normal“ zu handhaben. Auch wenn es manchmal schwer gefallen ist.

- *Weiß dein Kind /wissen deine Kinder von deiner sozialen Ängstlichkeit? Falls ja, wie hast du es ihnen erklärt und wie gehen sie damit um (falls sie schon älter sind)?*

Meine Kinder wissen von meiner SP. Sie waren schon 13 und 18 Jahre alt als ich ihnen das erzählt habe. Inzwischen wissen sie mehr darüber als mancher Therapeut, glaube ich. Da ich mich für sie ja nicht verändert habe, haben sie das ganz locker aufgenommen.

- *Befürchtest du, dass dein(e) Kind(er) auch stärkere, soziale Ängste entwickeln könnte(n)? (Falls die Kinder schon älter sind:) Weisen deine Kinder sozial ängstliche Verhaltensweisen auf? In welcher Form und in welchem Ausmaß?*

Eine Weile habe ich schon befürchtet, die SP an meinen jüngeren Sohn weiter gegeben zu haben. Inzwischen ist aber klar, dass er ruhiger ist als sei älterer Bruder aber nicht sozial ängstlich. Bei meinem großen Sohn war das nie meine Sorge. Er war und ist sozial sehr kompetent und eher laut als leise. Beide sind sicher im Umgang mit Menschen. Ich frage sie manches Mal, wenn ich jemanden mal wieder nicht einschätzen kann.

- *Unternimmst du besondere Anstrengungen, die Entwicklung einer sozialen Angststörung bei deinem Kind /deinen Kindern zu vermeiden? Worin bestehen deine Anstrengungen?*

Da ich die SP auch von meinem Vater „geerbt“ habe, war ich für das Thema schon sensibilisiert. Wenn es nötig gewesen wäre, hätte ich den Kontakt zum Psychologen gesucht.

- *Wie gestaltet sich das Miteinander mit deinem/r Partner/in, die/der nicht unter Sozialer Phobie leidet? Verhält sie/er sich aus diesem Grunde eurem Kind gegenüber anders?*

Bei der Trennung von meinem Exmann waren die Kinder fünf und zehn Jahre alt. Ich kann zu dieser Frage also keine Angaben machen. Zu dem Zeitpunkt hatte mein „Problem“ auch für mich noch keinen Namen.

- *Hat dich die Soziale Phobie bei deiner Entscheidung beeinflusst, dich für eine Familiengründung zu entscheiden? Falls ja, inwiefern?*

Die SP hat mich nicht bei der Entscheidung für eine Familiengründung beeinflusst. Wohl aber bei der Wahl des Partners. Da hätte ich mir etwas mehr Zeit mit lassen sollen. Aber das war ja nicht die eigentliche Frage.

- *Was würdest du anderen Betroffenen gerne raten, die über eigene Kinder nachdenken?*

Aus meiner Sicht gibt es keinen Grund, der Sozialphobie wegen, keine Kinder zu haben. Gut hinschauen, wenn die Kleinen in den Kindergarten oder die Schule kommen. Und sich im Vorfeld nicht zu viele Sorgen machen.

- *Siehst du dich durch deine Elternrolle insgesamt eher positiv herausgefordert und in Bezug auf deine sozialen Ängste stabilisiert, oder eher ängstlich belastet?*

Für mich war es gut, dass ich mich für Kinder entschieden habe. Diese Entscheidung hat meinen Tendenzen nach Rückzug entgegen gewirkt und mein Selbstwertgefühl verbessert.

Adelheid

Anzahl der Kinder: 2

Geschlecht der Kinder: w (3Jahre), m (4 Jahre)

Interviewfragen:

- *Ganz allgemein gefragt: Wie ist es für dich, Kinder zu haben?*

Es ist schön Kinder zu haben, am besten gefällt es mir, die Entwicklungsschritte zu beobachten.

- *Welche Situationen in der Erziehung und im Umfeld deines Kindes sind für dich aufgrund der Sozialen Phobie eine Herausforderung (gewesen), z.B. Elternabende, Babygruppen, auf dem Spielplatz auf andere Eltern treffen, Geburtstagsfeiern, der höhere „Lärmpegel“? Wie handhabst du diese Situationen?*

Elternabende und andere Feste im Kindergarten

sind meist schwer zu überstehen. Schon im Vorfeld ist es schwer abzuschätzen, wer kommt alles, um wie viel Uhr gehe ich am besten, schon mal Ausrede parat legen, falls es doch zu anstrengend wird. Geburtstagsfeiern sind der Horror. Wer soll eingeladen werden, was ist wenn es einem Kind nicht auf der Feier gefällt usw. Ich denke schon mit Schrecken ein halbes Jahr vorher über diese Sachen nach.

- *Weiß dein Kind /wissen deine Kinder von deiner sozialen Ängstlichkeit? Falls ja, wie hast du es ihnen erklärt und wie gehen sie damit um (falls sie schon älter sind)?*

Sie sind noch zu klein. Ich denke aber, dass sie es manchmal mitbekommen. Z.B. neulich beim Kindersport, habe ich auf einer Bank gesessen und alle anderen Mütter waren in Gruppen dort, leider kannte ich aber nur eine andere Mutter. Ich bin nicht hingegangen und saß weiter alleine. Nach einer viertel Stunde sind die Kinder mitten im Geschehen angefangen zu weinen und dann sind wir gegangen. Wir haben es kein zweites Mal probiert zum Sport zu gehen. Ich schaffe das einfach nicht und ich will auch nicht den Kindern zumuten, sie alleine in der Halle zu lassen. So nach dem Motto, was ich nicht schaffe, kann ich von den Kindern auch nicht verlangen.

- *Befürchtest du, dass dein(e) Kind(er) auch stärkere, soziale Ängste entwickeln könnte(n)? (Falls die Kinder schon älter sind:)*

Weisen deine Kinder sozial ängstliche Verhaltensweisen auf? In welcher Form und in welchem Ausmaß?

Ich befürchte auf jeden Fall, dass sie stärkere, soziale Ängste entwickeln werden. Kinder haben sehr feinfühlig Antennen für die Gefühlslage der Mutter. Sie sind sehr verunsichert, wenn ich verunsichert bin. Ich kann es aber leider nicht abstellen.

- *Unternimmst du besondere Anstrengungen, die Entwicklung einer sozialen Angststörung bei deinem Kind /deinen Kindern zu vermeiden? Worin bestehen deine Anstrengungen?*

Eine gute Anstrengung wäre, die Kinder weiter zum Sport zu bringen und ihnen das Selbstvertrauen zu geben, dass sie es schaffen werden. Ich hoffe, dass ich bald den Mut dazu finde. Am Anfang hatte ich kein großes Vertrauen in die Arbeit der Erzieherinnen im Kindergarten. Ich habe oft das Gespräch gesucht mit der zuständigen Erzieherin. Auch sie hat mir immer gesagt, ich soll es nicht so eng nehmen, wie und mit wem die Kinder spielen. Echte Freundschaften würden sich erst ab der Grundschule entwickeln. Mein Sohn hat einen besten Freund, beide lassen wir immer wöchentlich im Wechsel bei uns oder bei ihm zu Hause nachmittags spielen. Meine Tochter hat noch niemand festes gefunden. Ich selbst gehe in Therapie, das hilft mir auch



sehr viel und macht mich stark. Außerdem plane ich eine Mutter-Kind-Kur.

- *Wie gestaltet sich das Miteinander mit deinem/r Partner/in, die/der nicht unter Sozialer Phobie leidet? Verhält sie/er sich aus diesem Grunde eurem Kind gegenüber anders?*

Mein Partner muss mich oft einfangen, wenn

meine Ängste überhandnehmen und ich alles negativ in Bezug auf das soziale Umfeld der Kinder sehe. Dann sagt er solche Sachen wie: „Chill doch mal, die vertragen sich schon wieder“ oder „Das sind Jungs, die raufen auch mal.“ Damit hat er auch immer Recht. Am Ende ist die Welt der Kinder so einfach, dass Streit schnell wieder vergessen werden kann.

- *Hat dich die Soziale Phobie bei deiner Entscheidung beeinflusst, dich für eine Familiengründung zu entscheiden? Falls ja, inwiefern?*

Nein, die soziale Phobie hat die Entscheidung nicht beeinflusst. Über Kindergeburtstage oder Elternabende habe ich nie vorher nachgedacht. Bei dem Kinderwunsch habe ich hauptsächlich über die schönen Dinge nachgedacht, wie Unterneh-

Jean-Pierre

Anzahl der Kinder: 1
Geschlecht der Kinder: männlich
Alter des Kindes: 33 Jahre

- *Ganz allgemein gefragt: Wie ist es für dich, Kinder zu haben?*

Der Sohn ist nun 33 Jahre alt, wird nun Vater. Im Rückblick freue ich mich über ihn, über meine Rolle als Vater. Aber es gab viele Tage, wo ich mich nicht leicht getan habe mit der Aufgabe, mit den Verpflichtungen und durchaus auch mit den Einschränkungen.

- *Welche Situationen in der Erziehung und im Umfeld deines Kindes sind für dich aufgrund der Sozialen Phobie eine Herausforderung (gewesen), z.B. Elternabende, Babygruppen, auf dem Spielplatz auf andere Eltern treffen, Geburtstagsfeiern, der höhere „Lärmpegel“? Wie handhabst du diese Situationen?*

Mein Sohn hat mich ganz selbstverständlich „unter Leute gebracht“: Im Kindergarten, das war noch recht einfach. In der Grundschule: Mein Sohn war eher lebendig – das brachte mir einige vertiefte Gespräche mit den Lehrerinnen ein. In der weiterführenden Schule: Elternsprechtage, es gab so manches Problemgespräch mit den Lehrern zu meistern – für mich. Wie sehr wurde ich an meine eigene Schulzeit erinnert, wie schnell drohte ich in eine unterwürfige Schülerposition zu

mungen mit den Kids zusammen oder die Erziehung an sich.

- *Was würdest du anderen Betroffenen gerne raten, die über eigene Kinder nachdenken?*

Am Ende hilft Euch die Liebe zu den Kindern, Kindergeburtstage oder ähnliches auszuhalten. **Soziale Phobie macht einen ja nicht unfähig, Kinder zu haben. Es ist nur extrem herausfordernd.**

- *Siehst du dich durch deine Elternrolle insgesamt eher positiv herausgefordert und in Bezug auf deine sozialen Ängste stabilisiert, oder eher ängstlich belastet?*

Leider sehe ich mich belastet. Ich habe auch kein sehr großes Selbstbewusstsein und denke deshalb oft, dass ich die Kinder nicht gut unterstützen und auf die Welt vorbereiten kann.

entgleiten im Gespräch. Der Kaufmann um die Ecke: Er hatte einen Überraschungsei-Diebstahl zu beklagen! Und natürlich die Geburtstagsfeiern mit und ohne Eltern. All das und ganz viel mehr Situationen waren aus Sicht meiner Sozialen Angststörung heraus echte Herausforderungen.

- *Weiß dein Kind /wissen deine Kinder von deiner sozialen Ängstlichkeit? Falls ja, wie hast du es ihnen erklärt und wie gehen sie damit um (falls sie schon älter sind)?*

Ich denke, mein Sohn hat es gewusst, altersgemäß und in dem Umfang, wie er sich etwas darunter vorstellen konnte. Irgendwie wurde kein Geheimnis daraus gemacht. Aber ausführlich gesprochen haben wir darüber erst, als er selbst im Übergang war zum Erwachsensein.

- *Befürchtest du, dass dein(e) Kind(er) auch stärkere, soziale Ängste entwickeln könnte(n)? (Falls die Kinder schon älter sind:) Weisen deine Kinder sozial ängstliche Verhaltensweisen auf? In welcher Form und in welchem Ausmaß?*

Lange hat mich die Sorge begleitet, dass mein Sohn auch eine Soziale Angststörung entwickeln könnte. Ich habe da gar nicht an eine genetische Übertragung gedacht, sondern ausschließlich an die Gefahr, dass sich meine ängstlichen Empfindungen auf ihn übertragen könnten – im Sinne negativen Lernens.

- *Unternimmst du besondere Anstrengungen, die Entwicklung einer sozialen Angststörung bei deinem Kind /deinen Kindern zu vermeiden? Worin bestehen deine Anstrengungen?*

Ich habe den alltäglichen Kontakt mit Spielkameraden gefördert, ihn hierhin und dorthin gefahren, später z.B. bei einer Theatergruppe angemeldet, also seine Außenkontakte gefördert. Auch war ich bemüht, mit Bestätigungen, Ermutigungen und Anerkennung nicht zu sparen.

- *Wie gestaltet sich das Miteinander mit deinem/r Partner/in, die/der nicht unter Sozialer Phobie leidet? Verhält sie/er sich aus diesem Grunde eurem Kind gegenüber anders?*

In Bezug auf die Kind-Erziehung gab es eigentlich keine besonderen Auseinandersetzungspunkte mit der Partnerin. Ich glaube, sie hat sich nicht grundsätzlich anders dem Sohn gegenüber verhalten – aber ihr fiel so manches leicht, um das ich mich bemühen musste.

- *Hat dich die Soziale Phobie bei deiner Entscheidung beeinflusst, dich für eine Familiengründung zu entscheiden? Falls ja, inwiefern?*

Ich glaube nicht.

- *Was würdest du anderen Betroffenen gerne raten, die über eigene Kinder nachdenken?*

Ich glaube, dass die meisten Eltern – ob mit oder ohne Soziale Phobie – irgendwelche Einschränkungen, Belastungen oder Probleme haben, die zu meistern sind. Eine Soziale Phobie ist in meinen Augen keine außerordentliche Hürde zu einer gelungenen und zufriedenstellenden Elternschaft. Wenn ein unbetroffener Partner / eine Partnerin liebevoll und ausgleichend zur Seite steht und wenn auch an eine ggf. Unterstützung durch Austausch in einer Selbsthilfegruppe und auch zeitweise in einer Psychotherapie gedacht wird, dann kann sich alles gut entwickeln.

- *Siehst du dich durch deine Elternrolle insgesamt eher positiv herausgefordert und in Bezug auf deine sozialen Ängste stabilisiert, oder eher ängstlich belastet?*

Ich sehe mich im Rückblick eindeutig positiv herausgefordert und somit auch gefördert durch die Herausforderungen zusammen mit meinem Sohn, denen ich mich stellen musste und denen ich mich gestellt habe. Im Resümee bin ich mir sicher, dass mein Sohn sich definitiv nicht sozialphobisch entwickelt hat.

VSSP Selbsthilfezentrum für Menschen mit Sozialer Phobie

Von Betroffenen für Betroffene



Gruppenveranstaltungen

Einzelgespräche und Beratung für Menschen mit Sozialer Phobie

Seminare für Selbsthilfegruppen

Der VSSP Seminar kalender für 2018

Seit 2012

finden im VSSP-Zentrum für Menschen mit Sozialer Phobie in Höxter bei Paderborn (Nordrhein-Westfalen) neben Einzelberatungen „von Betroffenen für Betroffene“ regelmäßig Seminarveranstaltungen statt, ein- oder zweitägig meist an Wochenenden.

Um eine möglichst wirkungsvolle und intensive Arbeitsatmosphäre zu erhalten, die den Bedürfnissen von Menschen mit Sozialer Phobie entspricht, ist die Teilnehmerzahl auf 10 Personen begrenzt.

Förderung durch die Krankenkassen:

Teilnehmer/innen von Selbsthilfegruppen können für ihre Fahrt- und Übernachtungskosten sowie die Seminargebühr einen (Projekt)-Förderantrag über ihre Gruppe bei den Krankenkassen stellen. Die Erfahrung aus den Vorjahren zeigt eine hohe Bereitschaft der Krankenkassen, die Seminarpartizipation zu unterstützen.

Bitte beachten: Je nach Stand der Rückmeldungen und Anmeldungen können sich im Laufe des Jahres Änderungen in unserem Seminar-Angebot ergeben. Der stetig aktualisierte Plan ist zu finden unter www.vssp.de/veranstaltungen



21./22.07.2018

Wieder - Entdecke und fördere deine Kreativität (2-tägig)

Es ist auffällig, dass viele Menschen mit sozialen Ängsten besondere Vorbehalte haben, wenn es um Kreativität, Farben und Gestaltung geht. Die Befürchtung, allzu schnell vor eigenen Grenzen zu stehen, vor Ergebnissen, die dem Vergleich mit Professionellem und scheinbar Perfektem nicht standhalten können, erstickt die Initiative schon im Ansatz.

Das ist schade, denn Reden über Probleme ist bereichernd und aufdeckend, aber es fehlt der Zugang über die Intuition, das Spontane, das *nicht* Überlegte und Durchdachte. Das gilt insbesondere auch für die „Sprache der Gefühle“.

Mit ganz einfachen Mitteln wollen wir uns in diesem 2-tägigen Seminar auf den Weg machen, das wiederzufinden oder zu verstärken, was wir als Kind noch konnten: kreativ sein, einfach und spontan.

Uns steht dabei eine Vielfalt an Materialien zur Verfügung, einschließlich des Angebotes, mit farbigem Glas zu gestalten.

18./19.08.2018

Ängste - Zwänge – Sinn (2-tägig)

Das Thema dieses Seminars wurde von Teilnehmern vorgeschlagen.

Es soll darum gehen, den zwanghaften Anteil unserer Ängste genauer zu betrachten und sich in ihn einzufühlen.

Angst-Zwänge oder Zwangs-Ängste - welche Beziehung besteht da? In einem zweiten Schritt können wir individuell und achtsam schauen, welche Möglichkeiten der Weitung, des Gestaltungs- und Freiheitsgewinns uns zur Verfügung stehen.

Am zweiten Seminartag liegt der Schwerpunkt auf der Sinnfrage. Öfter fällt in unserer SHG der Satz: „Bei all den Ängsten und Anstrengungen macht das Leben wenig Sinn.“ Sinnfindung und Sinnerhaltung ist trotz der Ängste ein Problem für viele. Gleichzeitig kann eine Sinn-Ausrichtung im Leben auch beim Umgang mit eigenen Ängsten kräftigen und unterstützen.

Wir wollen uns in der Gruppe hierüber austauschen und gegenseitig unterstützen, zu individuell passenden Antworten und Ansätzen zu finden.

10./11.11.2018

Seminar zu selbsthilfegruppenbezogenen Themen (2-tägig)

Dieses Seminarangebot besteht nun schon seit drei Jahren. Jede Veranstaltung war jeweils ganz individuell, je nach Zusammensetzung der Gruppe und in Abhängigkeit von den eingebrachten Themenvorschlägen.

In diesem 2-tägigen Seminar wollen wir uns ganz konkret und praxisnah mit Herausforderungen, Optionen und Schwierigkeiten der Selbsthilfegruppenarbeit befassen. Dabei dient der Kreis selbst als eine Übungsgruppe, in die Fallbeispiele eingebracht und Lösungsansätze ausprobiert werden können.

Es ist ausdrücklich erwünscht, dass die Teilnehmer eigene Themenvorschläge einbringen; zur besseren Vorbereitung bitte nicht in den letzten Tagen, sondern in den Wochen vorher.

Themenbeispiele:

- Fragen zur Moderation in der Gruppe
- Ist ein Vorgespräch mit Anfragenden hilfreich vor Einlass in die Gruppe?
- Welche Rituale und festen Regeln unterstützen die Gruppe?
- Gibt es eine Leitungsstruktur?
- Umgang mit Konflikten
- Unterstützung durch Übungen
- Anwerbung von neuen Teilnehmern
- und vieles mehr

Ein Themenschwerpunkt kann dieses Mal sein: Junge Selbsthilfe bei Sozialer Phobie. Die Integration junger Menschen in die Selbsthilfegruppe und/ oder die Förderung eigener SHGn für Jüngere.

Organisatorisches

Über einen Projektförderantrag können Selbsthilfegruppen für teilnehmende Mitglieder Fördermittel für Seminar-, Fahrt- und Übernachtungskosten bei den Krankenkassen vor Ort erhalten. Eine Seminarbeschreibung für den Antrag kann bei uns angefordert werden. Ein Antrag kann sich ggf. auch auf die Teilnahme an mehreren Seminaren beziehen. Dabei können die im Antrag veranschlagten Kosten und die Teilnehmerzahl nur Vorausplanung sein; einige Krankenkassen gewähren ihre Fördergelder daher erst im Nachhinein nach Vorlage der tatsächlichen Kostenabrechnungen.

Die Verpflegung während der Veranstaltung gehört zu unserer Seminarorganisation.

Günstige Übernachtungsmöglichkeiten sind in der Nähe unseres Zentrums vorhanden. Adressen senden wir auf Wunsch zu.



Weitere Informationen,
Anmeldeunterlagen,
Termin- oder Themen-
absprache und Hilfe bei
Projektförderanträgen
unter info@vssp.de

Verband der Selbsthilfe Soziale Phobie

Leitfäden zur Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen- arbeit

Alle Leitfäden stehen als kostenloser Download unter www.vssp.de zur Verfügung oder können zum Druckkostenpreis angefordert werden unter info@vssp.de



Leitfaden Nr. 1 + 3 **Kombiausgabe (150 Seiten)**

„Die Selbsthilfegruppe im Bereich Soziale Phobie“ und „100 Übungen für die Selbsthilfegruppe Soziale Phobie“

Es bestehen in Deutschland inzwischen rund 100 Selbsthilfegruppen zum Themenbereich Soziale Phobie.

In ihnen tauschen Betroffene ihre Erfahrungen im Umgang mit der Angststörung aus, finden gegenseitiges Verständnis, Ermutigung und Unterstützung. Dabei unterscheiden sich die Selbsthilfeinitiativen teilweise sehr in ihrer inhaltlichen Ausrichtung, der Häufigkeit der Treffen, der Teilnehmerzahl und den Zugangsmöglichkeiten für Interessierte.

Zu den Übungen: Beschrieben sind 100 Übungen auf ca. 75 Seiten, alle mehrfach im „Praxistest der SHG“ erprobt. Sie erfordern vom Anleitenden vielleicht ein wenig Mut, aber keine besonderen Kenntnisse. Die Übungen stammen aus verschiedenen Bereichen, z.B. Körperarbeit, Fantasie/Imagination, Stegreif/ Improvisation usw. Ihre Funktion besteht in der Auflockerung und Bereicherung der Gruppensitzung, in einem Weg vom drüber reden“ und vom analytisch distanzierten Blick auf Außensituationen, hin zu direktem Erleben, Einfühlen, Intuition, Selbsterfahrung. Die Position des Übungs-Anleitenden bietet eine zusätzliche Erfahrungsmöglichkeit.



Leitfaden Nr. 2 (135 Seiten)

„Auswirkungen Sozialer Phobie im beruflichen Umfeld“

Auf 135 Seiten geht es um folgende Themen: Ausführliche Einzelberichte von Menschen mit sozialphobischer Problematik im beruflichen Bereich; Ergebnisse einer VSSP-Umfrage unter 200 Betroffenen zu ihrer Belastung am Arbeitsplatz; Häufigkeit von Krankenschreibung und Frühberentung; Lösungsansätze der Selbsthilfe für Betroffene mit Arbeitsplatzproblemen, z.B. Outing der persönlichen Schwierigkeiten gegenüber Kollegen und Vorgesetzten, Arbeitsplatzwechsel, Auszeit, Frühberentung. Besonderer Schwerpunkt: Möglichkeiten der Selbsthilfegruppe, das Thema intensiv und hilfreich zu behandeln.



Leitfaden Nr. 4 Teil I „Auswirkungen Sozialer Phobie auf Beziehung/Partnerschaft“ (170 Seiten)

Dieser Leitfaden beschreibt die z.T. großen Herausforderungen, vor denen Menschen mit Sozialer Phobie beim Anknüpfen einer Beziehung stehen, in der täglichen Gestaltung und Erhaltung der Verbindung und auch in ggf. notwendigen Trennungssituationen. Eingeflossen sind die persönlichen Rückmeldungen von 400 Betroffenen zu diesem Thema aus unserer Umfrage sowie Einzelinterviews. Ziel des Projektes ist die Unterstützung von Betroffenen und Selbsthilfegruppen bei der Entwicklung passender Selbsthilfestrategien, auch trotz und mit sozialen Ängsten (Liebes-) Beziehungen aufzunehmen und aufrechtzuerhalten.



Leitfaden Nr. 4 Teil II „Soziale Phobie und Sexualität“ (140 Seiten)

Es werden Probleme mit Sinnlichkeit, Lust und sexueller Erregung beschrieben und der mögliche Einfluss Sozialer Angststörung dargelegt. Im Mittelpunkt stehen sowohl die körperliche Veränderung unter einem chronischen Angsterleben als auch Leistungsvorstellungen, Versagensängste, überzogene Erwartungen sowie ein negatives Selbst- und Außenbild. Dieser Leitfaden ergänzt den Leitfaden 4 Teil I um den Bereich Sinnlichkeit und Sexualität und beschreibt auch das Potential einer Beziehung bei der Förderung wie auch Minderung bestehender sexueller Probleme im Umfeld Sozialer Phobie. In einem Anhang finden sich Hinweise zu Krankheiten und Medikamenten, die einen dämpfenden Einfluss auf die Libido haben können.



Leitfaden Nr. 5 (150 Seiten) „Wege der Selbsthilfe für Menschen mit Sozialer Phobie“

Dieser Leitfaden gliedert sich in zwei Abschnitte. Der erste Teil stellt sich der Frage „Soziale Phobie, was ist das?“ Drei unterschiedlich ausführliche Definitionen der Angststörung werden vorgestellt und unter anderem Soziale Phobie von Schüchternheit und einer ängstlich-vermeidenden Persönlichkeitsstörung abgegrenzt. Im Anschluss sind einige besondere Aspekte von Sozialer Phobie beschrieben, u.a. das Vermeidungsverhalten, die Generalisierungstendenz oder die Problematik der Einsicht in die Übertriebenheit der Ängste. Im Hauptteil wird auf ein Modell der Selbsthilfe ausführlich beschrieben, welches auf Weitung der Ängste in Richtung auf eine Heilung bei Sozialer Phobie ausgerichtet ist. Ängste können sehr stark einengen. Heilung ist hier nicht gemeint als Zustand von Angstfreiheit, sondern als Wiedererlangung von hinreichender Eigenverantwortung, Gestaltungsfreiheit für die eigenen Lebensziele und einem kompetenten Handling noch verbleibender Ängste.



Leitfaden 6 „Leben und Älterwerden mit Sozialer Phobie“ (125 Seiten)

Neben Kurzverläufen gibt es bei Sozialer Phobie eine große Anzahl – wenn nicht sogar eine Mehrheit – von Betroffenen, welche sich über viele Jahre und Jahrzehnte mit den Belastungen Sozialer Angststörung auseinandersetzen müssen. Diesen Langzeitverläufen ist der Leitfaden Nr. 6 gewidmet. In einer VSSP-eigenen Umfrage sowie durch Einzelinterviews kommen Betroffene zu Wort. Wissenschaftliche Daten und Perspektiven werden diesen ergänzend beigeordnet. Ein besonderer Abschnitt gilt Menschen mit Sozialer Phobie jenseits des 60. Lebensjahres. Dieser Bereich ist sowohl in den ansonsten zahlreichen Darstellungen im Internet nicht zu finden, noch hat die Therapieforschung älteren Betroffenen bisher auch nur ansatzweise eine entsprechende Aufmerksamkeit geschenkt.



Leitfaden Nr. 7 Teil I „Soziale Phobie bei Kindern, Jugendlichen u. jungen Erwachsenen“ (200 Seiten)

In diesem vorliegenden ersten Teil wird das Störungs- und Krankheitsbild ausführlicher beschrieben in seinen frühen Ausprägungen bei jungen Menschen.

Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf den sozialen Herausforderungen in Kindergarten, Schule sowie den Schritten danach.

Daneben geht es um die Interaktionen in der Familie. Je jünger der Betroffene, umso stärker sind die Eltern in vielfältiger Weise mit einbezogen. Auf die Eltern kommt die Aufgabe zu, die Ängste und Sorgen ihres Kindes als erste wahrzunehmen. Sie sind die „Ansprechpartner“ der Erzieherinnen und Lehrer. Häufig stehen sie vermittelnd zwischen ihrem Kind und den Institutionen.

Teil II hat seinen Schwerpunkt auf den Möglichkeiten der Selbsthilfe für junge Menschen und Eltern sowie institutionellen Hilfs- und Therapieangeboten. Ein weiterer Abschnitt stellt Modelle besserer Vorsorge und Integration von Menschen mit Sozialer Phobie in Kindergarten, Schule und Hochschule vor.

Mitglied werden im **VSSP e.V.** als Einzelmitglied oder Selbsthilfegruppe

- weil es die Interessenvertretung von Betroffenen stärkt in der Öffentlichkeit, gegenüber Krankenkassen, zum Vorteil der Selbsthilfe

- weil die Mitgliedschaft monatlich kündbar ist

- weil du besser informiert bist

- weil du mitwirken kannst, wenn du magst

- weil wir unsere ehrenamtliche Arbeit ohne Mitgliedschaften von Betroffenen und auch Selbsthilfegruppen einfach nicht machen können

Unser Verband braucht für seine Arbeit die Rückmeldung und Unterstützung durch die Betroffenen. Eine gute Möglichkeit hierfür ist die Mitgliedschaft in unserem Verband. Sie gibt uns unterstützende Rückendeckung bei der Öffentlichkeitsarbeit und gegenüber Förderern (z.B. Krankenkassen).

Wir wissen, dass ein guter Schutz ihrer Mitgliedsdaten vielen Mitgliedern besonders wichtig ist. Wir versichern, im Rahmen gesetzlicher Bestimmungen persönliche Daten der Mitglieder grundsätzlich nicht nach außen weiterzugeben.

Im Rahmen einer Gruppen-Mitgliedschaft erhalten Selbsthilfegruppen kostenlose Druckausgaben aller bisher erschienenen Leitfäden zur Selbsthilfe und Selbsthilfegruppenarbeit sowie ein Jahresabo „Die Angst-Zeitschrift“ (DAZ).

Mitgliedsanträge können angefordert werden unter info@vssp.de .

KONTAKT

Bundesverband der Selbsthilfe Soziale Phobie (VSSP) e.V.
Pyrmonter Str. 21, 37671 Hörter
Tel.: 05271 – 6999056
info@vssp.de www.vssp.de

Spezielles Selbsthilfeberatungstelefon von Betroffenen für
Betroffene und Angehörige: 05271 - 6999056

**Spendenkonto: GLS-Bank DE15 4306 0967 4027 4356 01
GENODEM1GLS**

*Bundesverband der Selbsthilfe Soziale Phobie (VSSP) gem. e.V.
Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung, auch auszugsweise,
nur nach vorheriger Absprache mit dem VSSP e.V.*

© VSSP e.V. / Ausgabe 2018/1

Der gemeinnützige **Verband der Selbsthilfe Soziale Phobie (VSSP) e.V.** besteht seit 2008. Gegründet wurde er von Betroffenen mit dem Ziel, wirkungsvoll und solidarisch die Selbsthilfe allgemein und insbesondere die Selbsthilfegruppenstruktur im Bereich Soziale Phobie zu unterstützen und das Hilfenetz weiter zu entwickeln.

Der VSSP-Gesamtverband besteht aus dem Bundesverband, den Landesverbänden
Baden-Württemberg
Bayern
Berlin-Brandenburg
Niedersachsen-Bremen-Sachsen-Anhalt
Nordrhein-Westfalen
Thüringen-Sachsen
sowie Landesgeschäftsstellen in den übrigen Bundesländern.

Mit seiner Internetzeitschrift **“Infomedium Soziale Phobie” (ISP)** möchte der Verband u.a. über interessante Aktivitäten aus Sozialphobie Selbsthilfegruppen informieren, in Interviews Selbsthilfegruppen und -initiativen im Bereich soziale Ängste vorstellen und Denkanstöße liefern zu selbsthilfegruppen-relevanten Themen.

www.vssp.de

BUNDESVERBAND DER SELBSTHILFE
SOZIALE PHOBIE

