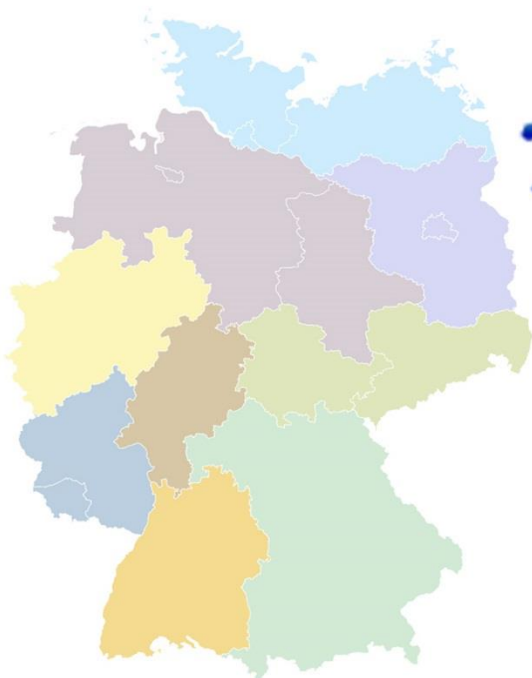


INFOMEDIUM

SOZIALE

ISP

Internetzeitschrift  
von Betroffenen  
für Betroffene



PHOBIE

Ausgabe 6

## Inhaltsverzeichnis

<b>SELBSTHILFEGRUPPE.....</b>	<b>4</b>
<b>„MUSIZIEREN GEGEN SOZIALE ÄNGSTE“.....</b>	<b>4</b>
<b>DIE GIPFEL DER SCHÜCHTERNHEIT .....</b>	<b>5</b>
<b>DIE ENTWICKLUNG DES FORUMS SOZCAFE .....</b>	<b>7</b>
<b>DER SHG FRAGEBOGEN.....</b>	<b>9</b>
<b>LÜCKEN IM SELBSTHILFEGRUPPEN-NETZ .....</b>	<b>13</b>
<b>REGIONALTREFFEN IM DREILÄNDERECK.....</b>	<b>14</b>
<b>SHGN SUCHEN WEITERE TEILNEHMER/INNEN .....</b>	<b>16</b>
<b>SEMINARANGEBOT 2016 .....</b>	<b>17</b>
<b>7 JAHRE VSSP – NEUE VERÖFFENTLICHUNGEN .....</b>	<b>20</b>
<b>WIR SUCHEN EINE/N REDAKTEUR/IN .....</b>	<b>22</b>
MITGLIED WERDEN IM VSSP.....	23
KONTAKT.....	25

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

Bundesverband der Selbsthilfe Soziale Phobie (VSSP) e.V.  
 Pyrmonter Str. 21, 37671 Höxter, Tel.: 05271 – 6999056  
 E-Mail: [info@vssp.de](mailto:info@vssp.de), Internet: [www.vssp.de](http://www.vssp.de)

# INFOMEDIUM SOZIALE PHOBIE (ISP)

Das **Infomedium Soziale Phobie (ISP)** erscheint in unregelmäßigen Abständen und:

- informiert über interessante Aktivitäten aus Sozialphobie Selbsthilfegruppen
- stellt in Interviews Selbsthilfegruppen/ -initiativen aus dem Bereich Soziale Ängste vor
- 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

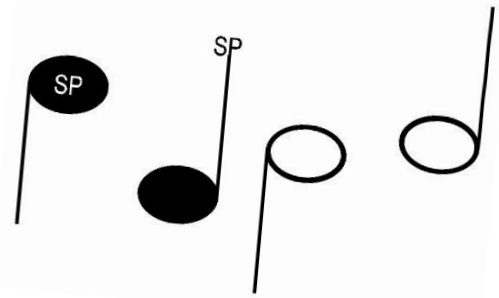
Redaktion:

Johannes Peter Wolters  
Marita Krämer

Wir freuen uns über Rückmeldungen unter:  
[redaktion@vssp.de](mailto:redaktion@vssp.de)

Berlin-Brandenburg

## Selbsthilfegruppe



### „Musizieren gegen soziale Ängste“

Die Selbsthilfegruppe (SHG) "Soziale Ängste" in der Fehrbelliner Str. in Berlin besteht schon mehrere Jahre, als ein paar Musikbegeisterte beschlossen, im Rahmen dieser Gruppe gemeinsam zu musizieren. Der erste Singtreff findet im Juli 2012 auf der Dachterrasse statt. Der tolle Ort, das gute Wetter und die Gemeinschaft sorgen für eine schöne Atmosphäre zum Singen. So wird schnell ein neuer Termin beschlossen.

Der Anfang gestaltet sich ein wenig holprig, da nur wenige es gewohnt sind, laut bzw. mit anderen zu singen und Musik zu machen. Zudem fehlen Texte, was die Liedauswahl sehr einschränkt. Doch die Begeisterung überwiegt, Liederbücher werden mitgebracht und der Singkreis findet bald regelmäßig statt, alle 14 Tage.

Gelegentliche Auftritte sorgen für einen guten Übungseffekt. Höhepunkt war dabei sicherlich der Auftritt beim Selbsthilfefest der SEKIS Berlin auf dem Tempelhofer Feld im Juni 2014 und ein Auftritt im Rahmen einer Veranstaltung der „Jungen Selbsthilfe“ im Herbst 2014. Aber auch bei den zeitweise stattfindenden „OpenStages“ der Selbsthilfegruppe "Soziale Ängste" wird das Auftreten vor Publikum trainiert.

Da die Gruppe auf Freiwilligkeit basiert, kann hier jeder in seinem eigenen Tempo und ohne Druck bestimmen, wie weit er bereit ist, mitzumachen. Dadurch kann sich Vertrauen aufbauen, als Grundlage im Kampf gegen die eigenen Ängste. Musik besitzt eine ganz besondere Kraft, die manch einen zeitweilig die sozialen Ängste überwinden oder sogar vergessen lässt. Sie hilft, Verbindung mit anderen Menschen aufzubauen und ein Gemeinschaftsgefühl zu erzeugen. Gefühle kommen auf ihre ganz eigene Art zum Ausdruck. Gemeinsames Singen und Musizieren bildet hier die Grundlage dafür, Zutrauen zu sich zu finden und mehr aus sich herauszukommen.

Im Juli 2015 haben wir die Musikgruppe als eigenständige SHG gegründet. Nun ist die Gruppe auch im Verzeichnis der Selbsthilfegruppen in Berlin besser sichtbar. Ansonsten ist alles wie gehabt. Wir treffen uns alle 14 Tage mit 10 bis 15 Teilnehmern und wir haben nach wie vor viel Spaß am gemeinsamen Musizieren.

Eine Teilnehmerin beschreibt die heilsame Wirkung der Gruppe so: „Musikmachen in unserer Gruppe tut mir einfach gut. Und das jetzt schon seit drei Jahren. Zu Beginn habe ich mich sehr überwinden müssen, überhaupt teilzunehmen. Ich hatte Musik nur „konsumiert“, war nie aktiv beteiligt. Umso überraschter war ich dann, dass gemeinsames Singen zur Gitarre so eine positive Wirkung auf mich hat. Und dass dies jedes Mal wieder in mir stattfindet. Ich traue mich inzwischen deutlich lauter zu singen als am Anfang. Das ist nicht nur der Übung geschuldet, sondern der Tatsache, dass ich mich recht sicher fühle in der Gruppe. Auch wenn ich nicht immer die Töne treffe. Musik hat für mich eine ganz besondere Kraft, meine sozialen Ängste haben da mal weitgehend Pause. Eine wirklich gute Erfahrung. Und eins ist mir noch wichtig zu sagen: Unsere beiden Gitarristen haben einen großen Anteil am Erfolg unserer Gruppe. Vielen Dank an euch beide!“

Nicole

## Baden-Württemberg

### Die Gipfel der Schüchternheit

Seit 2013 gibt es im Südwesten Deutschlands Vernetzungstreffen zwischen Mitgliedern der Selbsthilfegruppen Soziale Phobie. Was im Juni 2013 als „1. Gipfel der Schüchternheit“ in Karlsruhe begann, hat inzwischen sechs Mal stattgefunden, auch in den angrenzenden Bundesländern Hessen und Bayern. An den Treffen nahmen bis zu 87 Menschen teil aus 17 Selbsthilfegruppen (beim Gipfel in Mannheim). Einige Teilnehmer reisten sogar aus Dortmund, Bamberg, München, Kassel etc. an. Die meisten Betroffenen kamen natürlich aus Gruppen in Baden-Württemberg.

Die Organisation der Gipfel gestaltete je ein Orgateam der gastgebenden Gruppe. Ein Team ist erforderlich, weil die vielen Aufgaben wie Essen und Trinken, Übernachtung, Kennlernspiele, Teamspiele, Stadtführung, Email Verkehr usw. nicht von einer Person bewältigt werden können. Teilweise gab es auch hier eine Zusammenarbeit zwischen verschiedenen Gruppen; so war der erste Gipfel eine Kooperation der Karlsruher und Mannheimer Gruppen. Zunächst fanden die Treffen nur an einem Tag statt; ab dem 3. Treffen in Mannheim dauerte die Veranstaltung ein Wochenende.



Unterm Strich waren nicht nur die Veranstaltungen selbst ein Erfolg, eine willkommene Abwechslung und Konfrontation, sondern sie hatten auch eine nachhaltige Wirkung. Diese zeigte sich in der Wiederholung der Gipfel in Wiesbaden (2x), Mannheim, erneut Karlsruhe und Aschaffenburg. Das Miteinander hatte direkte Auswirkungen; so gab es ab diesem Zeitpunkt gruppenübergreifende Freizeitaktivitäten wie Zelten, Rudern, Wandern etc.

Die Frage, was sich in den Gruppen durch die Vernetzung verändert hat, ist interessant. Ich kann die Frage nur ansatzweise aus meiner Sicht und für die Gruppen, in denen ich aktiv bin, beantworten. Sicher gibt es da ein Gefühl der Verbundenheit, ein Netz aus Sicherheit, welches trägt und über die eigene Gruppe hinausgeht. Aus diesem Gefühl heraus wächst auch die Bereitschaft, etwas Neues auszuprobieren. Ebenso eine Offenheit und Toleranz, weil man über den eigenen Tellerrand der Gruppe hinaus schaut.

Ganz praktisch geht es auch um konkreten Austausch bei Problemen und Situationen, die als schwierig empfunden werden, so etwa die Frage: „Wie ermuntert ihr die Stillen in der Gruppe zum Reden?“.

Jede Gruppe hat eigene „Experten“ mit speziellem Wissen – falls man nicht weiterkommt, etwa bei der Gestaltung eines Flyers, kann man jemanden aus einer anderen Gruppe um Hilfe bitten, wenn sich in der eigenen SHG niemand findet.

Es gibt quasi eine Möglichkeit zur Weiterentwicklung durch die Vernetzung für jede Gruppe. Inzwischen ist es in Teilen von Baden-Württemberg fast normal, dass Mitglieder sich eine andere Sozialphobie-Gruppe anschauen und Anregungen mitnehmen in die eigene Gruppe.

Thomas

Forum



## Die Entwicklung des Forums sozcafe

Im Jahr 2002 gründete Dietmar S. unter der Domain sozphobie.de ein Betroffenen Forum.

Dies entwickelte sich mit den Jahren zu einem immer beliebteren virtuellen Treffpunkt für Menschen mit sozialen Ängsten.

Bis 2014 lag die Administration sehr erfolgreich in einer Hand, und das Forum wurde von sozphobie-Forum in Forum sozcafe umbenannt.

Da durch die stetig wachsenden Nutzerzahlen die Arbeit als Einzelperson nicht mehr zu bewältigen war, übergab der Gründer den Betrieb und die rechtliche und finanzielle Verantwortung an den VSSP e.V. .

Ab diesem Zeitpunkt wurden die Aufgaben auf mehrere Schultern verteilt in Form eines Administrator- und Moderations-Teams.

In März 2015 veröffentlichte das Team die VSSP-Broschüre „Möglichkeiten der Selbsthilfe bei Sozialer Phobie durch Internetforen am Beispiel des Forum sozcafe“

Hier wurde durch eine umfangreiche Umfrage unter den Forumsnutzern festgestellt, dass es einen großen Bedarf an Austausch bei den Betroffenen gibt und das Medium Internet für viele hier ein erster und sehr hilfreicher Schritt zur Selbsthilfe darstellt.

Im Sommer 2015 wurde das Forum weiter modernisiert. Zum einen stand von Seiten der Programmierfirma ein stark überarbeitetes Update der Forensoftware zur Verfügung. Zum anderen war es aus rechtlichen und organisatorischen Gründen sinnvoll, die Nutzungsbedingungen zu verbessern. Die Regeln wurden kürzer und klarer gefasst und Rechtsunsicherheiten geklärt.

Inhaltlich wurden einzelne Rubriken neu strukturiert und unter anderem auch ausdrücklich die Zielgruppe „Angehörige von Betroffenen“ angesprochen.

Die technische Neuaufstellung war sehr arbeitsintensiv und hat das Admin-Team durchaus beschäftigt. Die Moderation und Unterstützung der Nutzer wurde zusätzlich von mindestens zwei Moderatorinnen geleistet. Da dies dem Aufgabenumfang nicht gerecht wird, arbeiten wir aktuell an einer Vergrößerung des Teams.

Forumsnutzer „ich\_t“

## Nordrhein-Westfalen

### Der SHG Fragebogen

Aus einer unserer Selbsthilfegruppen kam der Impuls, sich in größeren Abständen im Kreis einigen Fragen zu stellen. Diese können sich z.B. darauf beziehen, wie sich der einzelne in der Gruppe fühlt und der SHG dadurch helfen sich als Gruppe zu spiegeln.

Halbjährlich oder jährlich wiederholt und schriftlich fixiert, können aber auch für das einzelne Mitglied selbst persönliche Veränderungen sichtbar werden.

Daraus ist ein SHG Fragebogen entstanden, der neben einer individuellen Verlaufsbeurteilung auch das Gespräch innerhalb der Gruppe über individuelle Entwicklungsmöglichkeiten sowie zu Strukturfragen der Gruppe anregen kann.

Ebenso ist eine etwas modifizierte Version des Fragebogens vorhanden, um Rückmeldungen von ehemaligen Mitgliedern zu erhalten.

Auch wenn uns klar ist, dass die jeweilige Beantwortung der Fragen abhängig ist von der momentanen Stimmung, so könnte es interessant sein, zuhause mal den älteren Bogen daneben zu legen und zu betrachten, ob sich aus den Antworten auch ein Hinweis auf eine persönliche Entwicklung ergibt.

Für das Ausfüllen sind etwa 15 Minuten ausreichend. In der Gruppe kann sich dann ein Gespräch anschließen über Ideen und Vorschläge zur Verbesserung und Veränderung, ohne dass jede/r sich verpflichtet oder gedrängt fühlen sollte, seine persönlichen Antworten zu allen Fragen offenzulegen.

**Der Fragebogen ist im PDF-Format in den Versionen „Für Mitglieder“ und „Für Ehemalige“ downloadbar:**

Für Mitglieder: [http://www.vssp.de/files/SHG-Fragebogen\\_Mitglieder.pdf](http://www.vssp.de/files/SHG-Fragebogen_Mitglieder.pdf)

Für Ehemalige: [http://www.vssp.de/files/SHG-Fragebogen\\_Ehemalige.pdf](http://www.vssp.de/files/SHG-Fragebogen_Ehemalige.pdf)



<b>11</b> Die Begegnung mit anderen Betroffenen hilft mir dabei, <b>mich selbst</b> mehr so zu akzeptieren wie ich bin.																				
<b>12</b> Durch positive Rückmeldungen, bezogen auf meine eigene Person, kräftigt sich mein Selbstwertgefühl.																				
<b>13</b> Durch die Teilnahme an der SHG hat sich meine Fähigkeit erhöht, mich Konflikten konstruktiv und weniger ängstlich zu stellen.																				
<b>14</b> Das freie Reden vor und in der Gruppe hat positiven Einfluss auf meine Redeängste.																				
<b>15</b> Die Teilnahme an der Gruppe hat mich insgesamt stabilisiert.																				
<b>16</b> Die Gruppe hat mir geholfen zu sehen, dass ich mit meinen Problemen nicht alleine bin.																				

<b>Das soziale/ gesellschaftliche Umfeld</b>	1 – trifft gar nicht zu	2	3	4	5	6	7	8	9	10 – trifft voll zu	k.A.
<b>17</b> In der SHG kann ich dazu stehen, dass ich sozialphobisch oder schüchtern bin.											
<b>18</b> Eine SHG sehe ich als Übungsfeld, um meine sozialen Fähigkeiten zu steigern.											
<b>19</b> Die Erfahrungen in der SHG helfen mir dabei, meinen alltäglichen Umgang mit Menschen zu verbessern.											
<b>20</b> In der SHG kann ich um Hilfe und Unterstützung bitten in Situationen, die für einen sozialphobischen Menschen besonders belastend sind.											
<b>21</b> In der SHG kann ich aus Angst erschaffene Feindbilder wieder abbauen. Somit wird mir die Kontaktaufnahme zu anderen Menschen erleichtert											

<b>Allgemeine Gesichtspunkte</b>	1 – trifft gar nicht zu	2	3	4	5	6	7	8	9	10 – trifft voll zu	k.A.
<b>22</b> In der SHG möchte ich mich über Therapiemöglichkeiten austauschen.											
<b>23a</b> Ich sehe die Teilnahme an einer SHG als Ergänzung meiner Psychotherapie. (falls keine psychotherapeutische Behandlung, bitte k.A. ankreuzen)											

**23b** Falls bei Frage 23a) Skalenwert 7 -10: Worin besteht die Ergänzung?

---



---



	1 – trifft gar nicht zu	2	3	4	5	6	7	8	9	10 – trifft voll zu	k.A.
<b>24</b> Es ist wichtig für mich, mich mit anderen Betroffenen in der SHG über den Umgang mit Medikamenten auszutauschen.											

**25** Siehst du deine Teilnahme an der Sozialphobie-Selbsthilfegruppe als persönlichen "Erfolg" oder eher nicht ? Falls ja, worin besteht dieser Erfolg für dich ? Falls nein, versuche diese Einschätzung bitte auch zu begründen.

---



---



---



---



---



---



---

**26** Diese Frage bitte nur beantworten, falls du Erfahrungen mit Psychotherapie hast. Kannst du einen persönlichen Vergleich ziehen zwischen den Themen, die du in der Psychotherapie behandelt hast und denen, an denen du vorrangig in der SHG gearbeitet hast ?

---



---



---



---



---



---



---

**27a** Ich „spiele“ in letzter Zeit öfter mit dem Gedanken die Gruppe zu verlassen.

	1 – trifft gar nicht zu	2	3	4	5	6	7	8	9	10 – trifft voll zu	k.A.

**27b** Falls bei Frage 27a) Skalenwert 7 -10: Was sind meine Beweggründe dafür?

---



---



---

28 Anregungen und Bemerkungen zur Gruppensituation meiner SHG:

---

---

---

29 Aus diesem Fragebogen haben die folgenden 5 Fragen/Aussagen für mich die größte Bedeutung:

Bitte die Fragenummern angeben:

---

VSSP Landesverband Nordrhein-Westfalen

## Bayern

### Lücken im Selbsthilfegruppen-Netz

Ein Blick auf die Karte mit den bayrischen Selbsthilfegruppen zu Sozialer Phobie zeigt eine Konzentrierung der SHGs auf wenige und eher große Städte. Über das Bundesland verteilt gibt es große Lücken im Angebot. Es kann nicht daran liegen, dass es in Bayern der guten Luft wegen weniger Betroffene gäbe. Leider haben sich in den letzten Jahren sogar Gruppen in Nürnberg und Regensburg wieder aufgelöst.

Fahrstrecken bis 50 Km sind wohl die Obergrenze zur nächsten SHG und von den wenigsten noch zu meistern.

Von daher möchten wir eine besondere Initiative starten zur Unterstützung von Gruppen-Neugründungen. Wir können Beratung anbieten und mit lokalen Selbsthilfekontaktstellen kooperieren, um auf eine hinreichende Mindestanzahl von Betroffenen



zu kommen, die ein erstes Treffen vereinbaren können. Und wir sind bereit, bei der Gründung einer SHG das erste Mal vor Ort mitzuwirken.

Auf unseren Internetseiten machen wir gerne auf Gründungs-Initiativen aufmerksam. Zusätzlich kann ein Hinweis im Forum Sozcafe [www.sozcafe.de](http://www.sozcafe.de) im Bereich „Forumstreffen, Selbsthilfe- und Freizeitaktivitäten“ und dann im regionalen Teil unter Bayern Menschen motivieren.

Kontakt: [www.vssp-bayern.de](http://www.vssp-bayern.de)

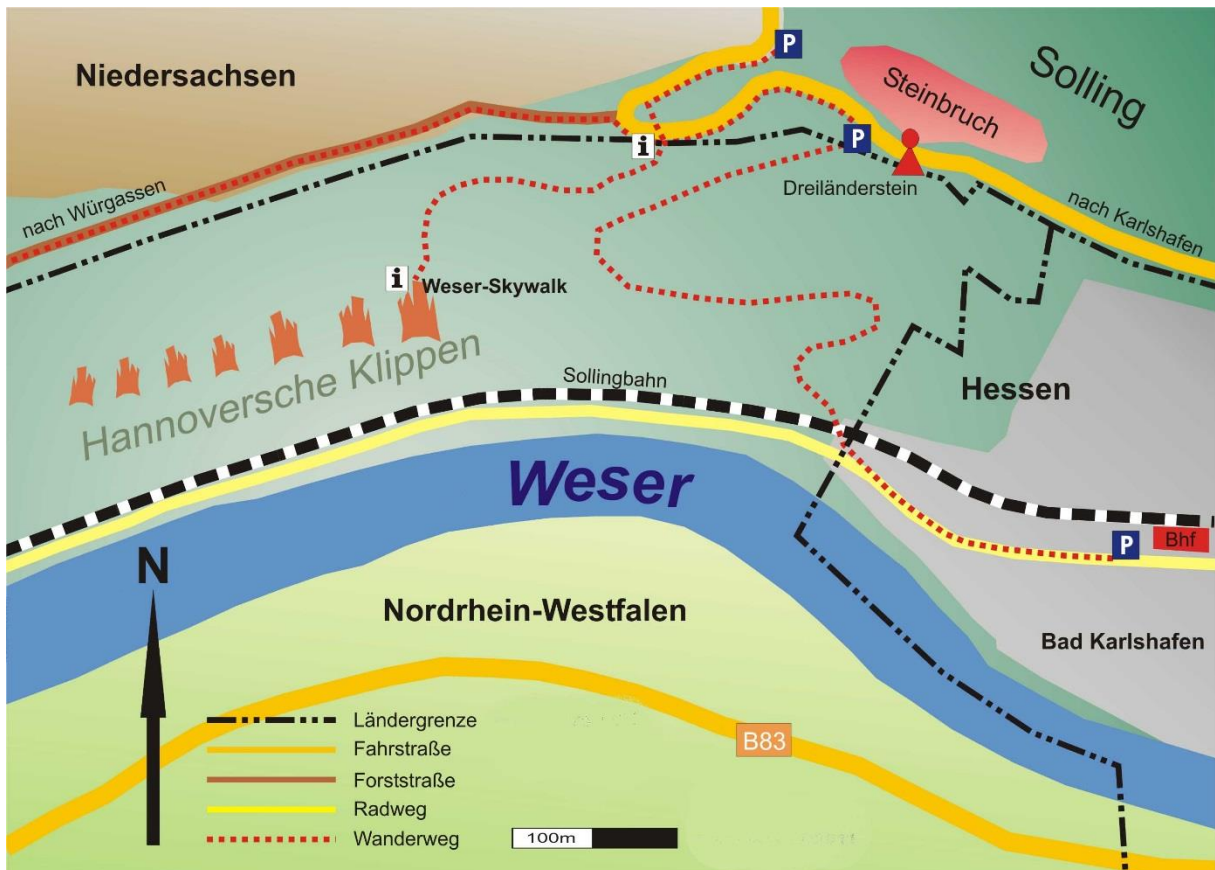
## Niedersachsen-Bremen-Sachsen-Anhalt

### Regionaltreffen im Dreiländereck

Der erste Impuls zu einem solchen Regionaltreffen von Mitgliedern aus Südniedersachsen, Ostwestfalen und Nordhessen war Anfang 2014 im Betroffenen-Forum sozcafe zu lesen.

An der Diskussion haben sich Selbsthilfegruppenmitglieder und Einzelpersonen aus Göttingen, Bielefeld, Hannover, Paderborn und Bremen beteiligt. Als möglicher Punkt für ein solches Treffen wurde ein Ort im Dreieck zwischen Hannover, Göttingen und Paderborn angedeutet, der auch mit dem Zug gut erreichbar ist.

Der exakte Dreiländer-Eckpunkt zwischen Niedersachsen, Nordrhein-Westfalen und Hessen wäre übrigens bei Bad Karlshafen an der Weser, ganz nahe der schwindelerregenden „Skywalk“ Aussichtsplattform, 80 Meter über der Weser.



Bildquelle: siehe Fußnote<sup>1</sup>

Der VSSP möchte sich nicht zur weiteren Angst-Steigerung für diesen Treffpunkt stark machen, aber die Idee eines solchen Regionaltreffens hier noch einmal anwärmen. Vielleicht klappt es ja in 2016?

Kontakt: [info@vssp-niedersachsen-bremen-sachsen-anhalt.de](mailto:info@vssp-niedersachsen-bremen-sachsen-anhalt.de)

<sup>1</sup> „Plan Hannoversche Klippen“ von Presse03 (talk) - Eigenes Werk. Lizenziert unter CC BY-SA 3.0 über Wikimedia Commons - [https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Plan\\_Hannoversche\\_Klippen.png#/media/File:Plan\\_Hannoversche\\_Klippen.png](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Plan_Hannoversche_Klippen.png#/media/File:Plan_Hannoversche_Klippen.png)

## Thüringen-Sachsen

# SHGn suchen weitere Teilnehmer/innen

### **Angebot an alle Selbsthilfegruppen:**

Auf der Startseite unterer Internetseiten bieten wir Sozialphobie-Selbsthilfegruppen einen Platz an, auf Gründungen, Mitgliedersuche, besondere Veranstaltungen und Ähnliches hinzuweisen. Möglich ist auch eine ausführlichere Darstellung der Arbeit, ein Hinweis auf Schwerpunkte der Ausrichtung oder anderes. Dies kann insbesondere für Gruppen interessant sein, die keine eigene Internetseite führen.

### **Aktuell in Sachsen:**

Die **Selbsthilfegruppe Soziale Phobie in Bautzen** sucht dringend weitere Teilnehmer.

Interessierte wenden sich bitte an:

Diakonisches Werk Hoyerswerda

Selbsthilfekontaktstelle

Büro Bautzen

Löhrstraße 33

02625 Bautzen

Telefon: 03591/3515863

Telefax: 03591/6796926

E-Mail: [sks-bz@diakonie-hoyerswerda.de](mailto:sks-bz@diakonie-hoyerswerda.de)

<http://selbsthilfe-landkreis-bautzen.de/kontaktstellen/psychosoziale-bereiche/sozial-phobie-bautzen-und-umgebung.html>

.....

In **Leipzig** ist eine weitere **Selbsthilfegruppe in Gründung** und sucht noch Teilnehmer:

Am Grünen Bäumchen Sozialphobie Selbsthilfegruppe in Gründung

Adresse:

←  
Ringstraße 215  
04209 Leipzig

Kontaktaufnahme:

E-Mail:

[amgruenenbaeumchenshg@gmail.com](mailto:amgruenenbaeumchenshg@gmail.com)

Facebook:

<https://www.facebook.com/amgruenenbaeumchenshg>

Beschreibung:

Wir sind die Selbsthilfegruppe Sozialphobie Am Grünen Bäumchen im Stadtteil Grünau, Leipzig.

Aktuell suchen wir noch Teilnehmer, die interessiert sind den Gruppenablauf aktiv mitzugestalten. Erfahrungsaustausch, Problembewältigung, gemeinsame Aktivitäten und gegenseitige Unterstützung mit dem dazugehörigen Verständnis, sind der geplante Mittelpunkt.

.....

## VSSP-Zentrum Soziale Phobie bei Paderborn

### Seminarangebot 2016

Seit 2012 finden im *VSSP-Zentrum für Menschen mit Sozialer Phobie* in Höxter bei Paderborn (Nordrhein-Westfalen) neben Einzelgesprächen „von Betroffenen für Betroffene“ regelmäßig Seminarveranstaltungen statt, ein- oder zweitägig meist an Wochenenden. Die Teilnehmerzahl ist auf 10 Personen beschränkt.



### Noch offene Seminar-Veranstaltungen für 2016:

#### **06.03.2016: Angst, Wut und Scham**

In einem eintägigen Seminar wollen wir nachspüren, in wieweit in den uns bekannten Alltags-Situationen mit Sozialer Angst auch Gefühle der Wut und der Scham auftreten und somit einen Gefühlskomplex bilden, der sich ungünstig stabilisieren kann. Den Wut- und Scham-Anteil (bei einigen auch Schuld-Anteil) angemessen wahrzunehmen, bedeutet auch, einen erweiterten Ansatz zur Auflösung der emotionalen Enge zu finden.

Kosten: 85 €/70 € (Nicht-Mitglieder/VSSP-Mitglieder)

#### **16./17.07.2016: Seminar für Selbsthilfegruppen zu gruppenspezifischen Themen (2 tägig)**

Hier geht es ganz und gar um die Praxis der Sozialphobie-Selbsthilfegruppenarbeit. In diesem zweitägigen Seminar wollen wir uns nach dem Wunsch der Teilnehmenden allen Fragen der Moderation, der Konfliktbearbeitung in Gruppen, der Anwerbung von Neuen, der Einbringung von Übungen und vielem mehr widmen im gemeinsamem Austausch und in konkreten Übungen.

Kosten: 150 €/135 € (Nicht-Mitglieder/VSSP-Mitglieder)

**28.08.2016: Das innere Kind und der gestaltende Erwachsene**

Seit Erscheinen des Buchs „Aussöhnung mit dem inneren Kind“ 1990 ist die Betrachtung eines innewohnenden Kind-Anteils, der dem handelnden Erwachsenen - und ggf. einem Eltern-Überich – gegenübersteht, vielen vertraut.

Wir wollen in der Seminarrunde gemeinsam ausloten, wie wichtig neben dem Aussöhnungsgedanken auch eine Kräftigung des Erwachsenen-Ich-Anteils sein könnte. Hierbei konzentrieren wir uns auf die Interaktionen beider innerer Anteile in typischen Situationen sozialer Ängstlichkeit.

Kosten: 85 €/70 € (Nicht-Mitglieder/VSSP-Mitglieder)

**12./13.11.2016: Bewegung und Klang - Freude und Angst im Fluss**

In diesem 2tägigen Seminar haben wir, unterstützt durch eine Klang- und Bewegungstherapeutin, die Möglichkeit, unsere Ausdrucksmöglichkeiten für unsere emotionalen Gestimmtheiten zu vergrößern, raus aus den allzu häufig verwendeten Gedanken-Konstruktionen zu kommen und uns von spontanen, kleinen Bewegungen und einfachen Klängen leiten zu lassen, hin zu einem guten Spüribewusstsein für unsere tieferen Empfindungen und Bedürfnisse.

Kosten: 150 €/135 € (Nicht-Mitglieder/VSSP-Mitglieder)

Zusätzlich sind jederzeit Seminarveranstaltungen vereinbar - insbesondere auf Initiative von Betroffenen oder Selbsthilfegruppen - die sich zu einem von ihnen vorgeschlagenen Thema austauschen und vertiefen wollen.

**Organisatorisches:**

Über einen **Projektförderantrag** können Selbsthilfegruppen Fördermittel für teilnehmende Mitglieder für Seminar- und Fahrtkosten bei den Krankenkassen vor Ort erhalten. Eine Seminarbeschreibung kann bei uns angefordert werden.

Einzelpersonen ohne Fördermöglichkeit und mit geringem Einkommen erhalten einen Preisnachlass.

Die **Verpflegung** gehört zu unserer Seminarorganisation. Günstige Übernachtungsmöglichkeiten sind in der Nähe unseres Zentrums vorhanden.

Die Organisation der Seminare in kleinen Gruppen erfordert eine vorausschauende Planung. Daher werden **Anmeldungen bis 2 Monate vor Seminartermin** erbeten.

**Kontakt zur Anmeldung, zur Termin- oder Themenabsprache und zur Unterstützung bei Projektförderanträgen unter [info@vssp.de](mailto:info@vssp.de)**

## Verband der Selbsthilfe Soziale Phobie

### 7 Jahre VSSP – neue Infomaterialien

Seit seiner Gründung im Nov. 2008 hat der VSSP e.V. nach Wegen gesucht, Menschen mit Sozialer Phobie zu unterstützen bei der Suche nach Möglichkeiten und Angeboten zur Selbsthilfe. Das Konzept der Selbsthilfegruppenarbeit hat hier eine herausragende Bedeutung. Daher unterstützt der VSSP auch über seine Landesverbände Gruppenneugründungen und führt Betroffene auch über Einzelberatung den Gruppen zu.

Eine hohe Bedeutung kommt dem Austausch im Internet-Betroffenen-Forum zu, da es flächendeckend erreichbar ist und besonders niederschwellig.

Dem Gedanken leichter Erreichbarkeit - auch vor dem Hintergrund Sozialer Ängste - entspricht auch der einfache und kostenfreie Download aller verbandseigenen Infomaterialien und insbesondere der Leitfadenreihe zur Selbsthilfe(gruppen)arbeit. In 2015 konnten wir diese Reihe durch die Ausgabe „**Soziale Phobie und Sexualität**“ erweitern, die auch eine Ergänzung des Leitfadens Nr. 4 (Teil I) darstellt zum Thema „Soziale Phobie und Beziehung/Partnerschaft“.

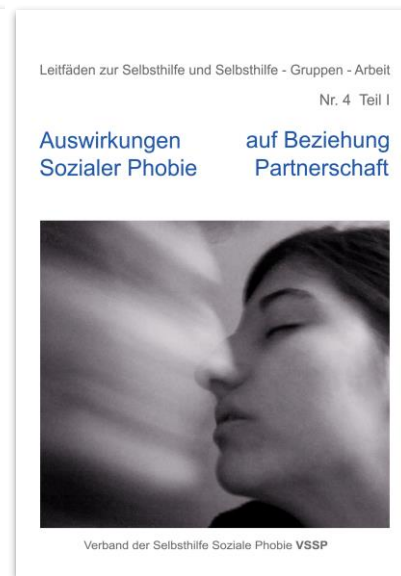
Bisher sind in der Leitfadenreihe erschienen:



[Leitfaden 1+3: Die Selbsthilfegruppe im Bereich Soziale Angststörung + 100 Übungen für die SHG](#)



[Leitfaden 2: Soziale Phobie im beruflichen Umfeld](#)



[Leitfaden 4 Teil I: Auswirkungen Sozialer Phobie auf Beziehung/Partnerschaft](#)



[Leitfaden 4 Teil II: Soziale Phobie und Sexualität](#)



[Leitfaden 5: Wege der Selbsthilfe für Menschen mit Sozialer Phobie](#)



[Leitfaden 6: Leben und Älterwerden mit Sozialer Phobie](#)

Wer ein Leitfaden-Druckexemplar (5,00 €) im Taschenbuchformat zugesandt haben möchte, wende sich bitte an uns unter [info@vssp.de](mailto:info@vssp.de)

Als weitere Veröffentlichung ist in 2015 der Artikel „Paruresis\* und Soziale Phobie“ erschienen:

<http://www.vssp.de/paruresis-und-soziale-phobie>

\*Paruresis: psychisch bedingte Blasenentleerungsstörung, die sich meist als Schwierigkeit bei der Benutzung öffentlicher Toiletten zeigt.

## ISP-Redaktion

### Wir suchen eine/n Redakteur/in

Unser Wunsch ist, die Reihe dieser ISP-Ausgaben mit einer Ausgabe pro Jahr fortzusetzen, durchaus vorstellbar wären auch zwei.

Um das neben der Arbeit an der VSSP-Leitfadenreihe und anderen Veröffentlichungen bewerkstelligen zu können, wünschen wir uns sehr eine Unterstützung durch jemanden, der gerne Artikel schreibt, andere bei der Formulierung von kurzen Beiträgen unterstützt und dem Soziale Phobie nicht fremd ist.

Kontakt: [info@vssp.de](mailto:info@vssp.de)

# Mitglied werden im VSSP

als Einzelmitglied oder Selbsthilfegruppe

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

**- weil es keinen Pflicht-Mitgliedsbeitrag gibt**

**- 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.

## **Kostenfreie Mitgliedschaft für Sozialphobie-Selbsthilfegruppen – Was bieten wir Selbsthilfegruppen an?**

- **Selbsthilfegruppen, die Mitglied sind, erhalten kostenlose Druckexemplare aller bisher erschienenen Leitfäden zur Selbsthilfegruppenarbeit und ein Jahresabo der „Deutschen Angst-Zeitschrift (DAZ)“.**
- **Möglichkeit, die eigene Gruppe auf der Startseite des zugehörigen VSSP-Landesverbandes ausführlicher vorzustellen oder auf besondere Veranstaltungen hinzuweisen.**
- Eintrag der Gruppe ins VSSP-Selbsthilfegruppenverzeichnis:  
<http://www.vssp.de/selbsthilfegruppen-verzeichnis-bund>  
Die Gruppe kann sich und ihren Arbeitsschwerpunkt kurz beschreiben und zusätzliche Hinweise geben, z.B. wenn dringend neue Mitglieder gesucht werden.
- Nach individuellem Wunsch der Selbsthilfegruppe Unterstützung und Beratung, z.B. im Bereich Fördergeldanträge, innere Gruppenarbeit u.v.m.
- Möglichkeit, in unserer Internetzeitschrift „Infomedium Soziale Phobie“ die eigene Gruppe näher vorzustellen.
- Möglichkeit, die Ausrichtung und den Schwerpunkt des Verbandes mitzugestalten.

## 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

weitere Angebote: bundesweites Selbsthilfegruppenverzeichnis, Literatur,  
Internetzeitschrift, Beratung und Diskussionsforum für Gruppen

© VSSP 2015 / Stand Dez. 2015

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

*Alle Rechte vorbehalten.*

*Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur nach vorheriger Absprache  
mit dem VSSP e.V.*