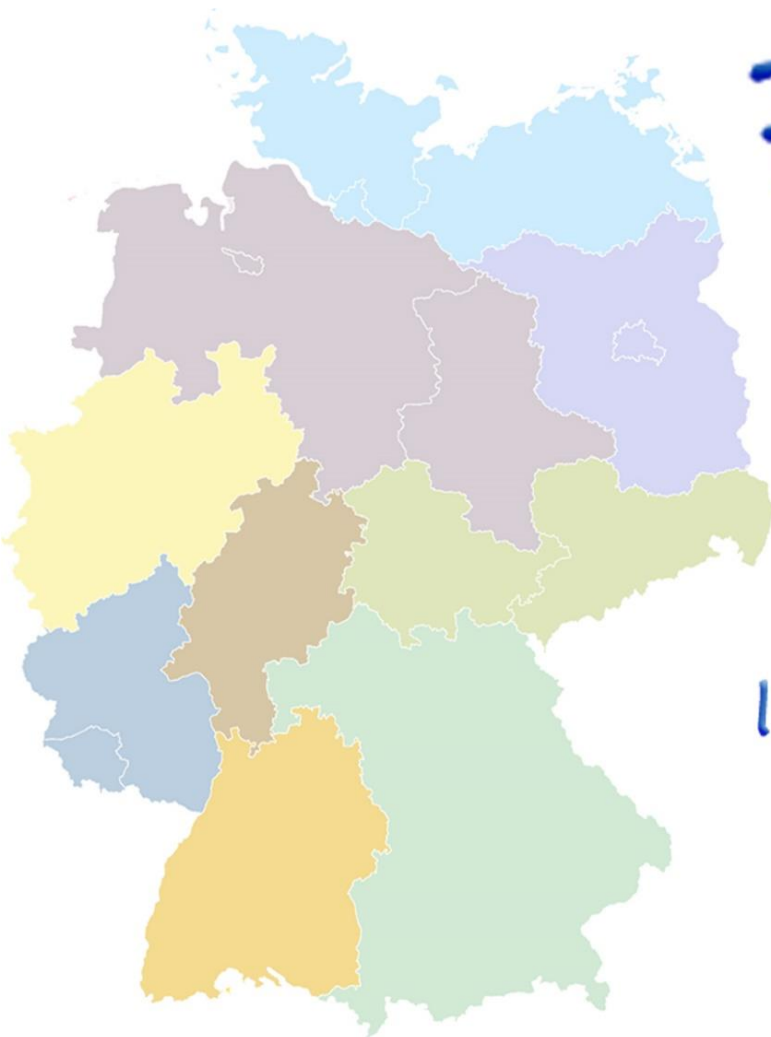


INFOMEDIUM

SOZIALE

PHOBIE



ISP

Internetzeitschrift
des VSSP e.V.
von Betroffenen
für Betroffene

Ausgabe 7

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
- 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

Redaktion:

Alexandra H. (A.H.)

Ansgar B. (A.B.)

Johannes Peter Wolters (J.P.W.)

Marita Krämer (M.K.)

Wir freuen uns über Rückmeldungen unter:

isp-redaktion@vssp.de

Inhaltsverzeichnis

Die positive Wirkung von Fernreisen	5
Regionaltreffen von Sozialphobie-Selbsthilfe- gruppen in Nordrhein-Westfalen	12
Fragebogen zur Selbsthilfegruppenstruktur	14
Gründung einer Selbsthilfegruppe	16
Neu-Gründung einer Sozialphobie-Selbsthilfegruppe in Chemnitz	22
Selbsthilfegruppe einmal anders	23
Teilnehmersuche SHG Halle/Saale	28
Selbsthilfegruppe für soziale Phobien/Ängste in Coburg	29
Am Anfang steht die Scham	31
Der VSSP Seminarkalender für 2017	36
Internet-Umfragen für nächsten VSSP - Leitfaden „Soziale Phobie bei Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen“	40
Der Verband der Selbsthilfe Soziale Phobie	42

© 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, Internet: www.vssp.de



Die positive Wirkung von Fernreisen

bei Sozialer Phobie

(Fern)reisen sind für viele Menschen eine große Herausforderung. Sei es die Angst vor dem Unbekannten, die Angst davor mit anderen Personen in Kontakt treten zu müssen, oder die Angst, sich auf Fremdsprachen nicht verständigen zu können – es gilt, einige Ängste zu überwinden. Drei Betroffene erzählen, welche Erfahrungen sie auf ihren Reisen nach Südamerika und Ostasien gemacht haben.

Südamerika *Interview (A.H.) mit Christoph*

Wie lange bist du durch Südamerika gereist? Welche Länder hast du dir angesehen?

Christoph: Ich war insgesamt sechs Monate in Südamerika unterwegs. Dabei habe ich Argentinien, Bolivien, Peru, Ecuador und Kolumbien besucht. Ich war meist mit öffentlichen Bussen unterwegs und nur in Kolumbien zweimal mit dem Flugzeug. Übernachtet habe ich meist in Hostels oder in günstigen Gasthäusern. Gegessen habe ich oft in denselben "Comedors" wie die Locals.

Wieviel Mut hat es gekostet, diese Reise anzutreten?

Christoph: Die größte Überwindung war zunächst, den Job zu kündigen. Insbesondere die Angst, die Erwartungen meiner Vorgesetzten sowie die meiner Kollegen zu enttäuschen, haben diesen Schritt für mich schwer gemacht. Doch ich hatte meine Pläne mit genug Vorlaufzeit angekündigt und so konnte die Übergabe geordnet über die Bühne gehen. Vor der eigentlichen Reise hatte ich zunächst auch sehr großen Respekt und hielt diese für ein wahres Abenteuer. Deshalb habe ich mich im Vorfeld mit

etwa vier verschiedenen Personen getroffen, welche alle schon mal länger in Südamerika waren. Nach jedem Gespräch wurde klarer, dass das ganze Unterfangen nicht halb so wild sein würde.

Gab es eine schrittweise Gewöhnung durch immer weitere Reisen, oder war es ein „Sprung“?

Christoph: Ja, das gab es - Argentinien ist als Einsteiger-Land auch relativ gut geeignet. Nach insgesamt vier Wochen Sprachschule in Buenos Aires und Bariloche und den ersten paar Wochen Reisen "auf eigene Faust" war dann auch der Schritt nach Bolivien gut machbar.

Was waren vor der Reise die schlimmsten Befürchtungen?

Christoph: Ich hatte Angst vor "aggressiven Machos", aufdringlichen Verkäufern, Gewalt und Kriminalität oder davor, einfach die Sprache nicht zu verstehen. Zudem befürchtete ich womöglich zu vereinsamen, mit mir



selber nicht mehr klarzukommen und als Folge depressiv zu werden und / oder die Reise abbrechen zu müssen. Die Angst vor dem Scheitern und der befürchtete Schaden am eh schon niedrigen Selbstwert waren das größte Hindernis. Um diese Hürde zu überwinden, musste ich mir einfach klar machen, dass es - egal was passieren sollte - schlimmer wäre, es gar nicht erst zu versuchen: wer etwas wagt, kann verlieren, wer nichts wagt, hat schon verloren.

Wie verlief die Reise dann tatsächlich? Wie bist du mit aufkommenden Ängsten umgegangen?

Christoph: Die "Machos" waren zumindest mir als Mann gegenüber ganz anständig. Die aufdringlichen Verkäufer waren bloß ein bisschen lästig, aber ließen sich leicht ignorieren oder mit einem "Nein danke" abwimmeln. Mit der Sprache ging es (u.a. dank dem Sprachkurs) ganz gut. Punkto Kriminalität gab es keine Zwischenfälle. Ich habe mich natürlich schon weitgehend an die üblichen Sicherheitsempfehlungen gehalten,

war aber auch nicht übervorsichtig und bin doch ab und zu ein gewisses Risiko eingegangen.

Der typische Lateinamerikaner soll deutlich extrovertierter und offener sein, als wir Mitteleuropäer. Das kann auf Menschen mit Sozialer Phobie sehr verängstigend wirken. Sind die Südamerikaner tendenziell wirklich offener oder ist das ein Klischee?

Christoph: Das trifft sicher nicht überall in Südamerika und auf alle Bevölkerungsgruppen zu. Indigene Menschen sind meist eher zurückhaltend. Andere, wie Argentinier oder insbesondere Kolumbianer, habe ich zwar schon als sehr offen und neugierig erlebt, aber in einem positiven Sinne: sie bringen einem, insbesondere als Fremden, ein echtes Interesse entgegen.

War für dich die offenere Art der Menschen ein Anreiz auch Kontakt zu anderen Personen aufzunehmen oder hat es dich eher eingeschüchtert?

Christoph: Ja, das kam mir in vielen Fällen sehr entgegen. So kommt man sehr leicht in Kontakt, kann sich austauschen, erhält nützliche (Insider-) Tipps zum Reisen und lernt viel über die Bevölkerung. Es war auch vor der Reise ein erklärtes Ziel von mir, etwas über das Leben der Locals zu erfahren. Natürlich wurde mir die Kontaktfreude der Leute bisweilen auch etwas gar viel - aber ich fand immer Möglichkeiten, mich wieder zurückzuziehen und zu regenerieren. Zum Thema Kontaktaufnahme ist noch zu sagen, dass dies unter Reisenden generell viel leichter geht als Zuhause etwa in einer Bar oder in einem Café: es sitzen ja alle im gleichen Boot, sind unterwegs und möchten sich gern mit anderen Menschen austauschen. Durch das Reisen hat man automatisch ein gemeinsames Thema als Einstieg. Dieser Smalltalk wird zwar auf Dauer manchmal mühsam, doch immerhin erhält man so zumindest aus erster Hand aktuelle Informationen zu den besuchten Orten. Mit einem Teil der Menschen wird man sich auch besser verstehen und kann dann relativ bald zu interessanteren Themen übergehen.

Hat die Reise dein Menschenbild verändert? Wenn ja, in welche Richtung?

Christoph: Nein, nicht grundlegend. Aber heute weiß ich viel mehr zu schätzen, was wir als Mitteleuropäer an Vorteilen haben. Natürlich hatte ich die theoretische Einsicht, dass wir sehr privilegiert sind, bereits vor

der Reise. Doch es ist was anderes, wenn man es mit eigenen Augen sieht oder gar miterlebt.



Würdest du anderen Menschen mit sozialen Ängsten Fernreisen empfehlen? Wenn ja, warum, wenn nicht, warum nicht?

Christoph: Ja, wenn einem der Gedanke ans Reisen trotz aller Ängste reizt, lohnt es sich auf jeden Fall, einen Versuch zu wagen! Eine Erfolgsgarantie gibt es nicht, aber die Risiken sind auch gut überschaubar. Man kann ja klein beginnen durch kürzere Reisen ins nahe Ausland und sich schrittweise steigern. Und teuer muss das alles auch nicht sein - an den meisten Orten dieser Welt sind die Lebenskosten viel niedriger als in Mitteleuropa.

O s t a s i e n

*Interview (A.H.) mit Melanie und Peter
Was fasziniert euch an Ostasien?*

Melanie: Die Landschaften, die fremden Kulturen, das andere Klima, exotische Pflanzen und Tiere, die Freundlichkeit der Menschen, das gute exotische Essen.

Peter: Die Freundlichkeit der Leute, die Kultur und das Wetter.

Wie oft wart ihr inzwischen dort?

Melanie: Ich war inzwischen fünfmal in Südostasien.

Peter: Ich war inzwischen neunmal dort.

Wieviel Mut hat es gekostet, diese Reisen anzutreten?

Melanie: Mich hat es vor der ersten Reise kaum Mut gekostet. Ich hatte keine wirkliche Angst, da mein Freund bereits ein paar Mal dort war und auch andere Leute, die ich kenne. Beim ersten Land, in das mein Freund auch das erste Mal gereist ist (Vietnam) war ich etwas aufgeregter.

Peter: Weil wir anfangs Pauschalreisen gemacht haben und somit der Flughafentransfer etc. organisiert war, hat es mich nicht sehr viel Mut gekostet.

Gab es eine schrittweise Gewöhnung durch immer weitere Reisen, oder war es ein „Sprung“?

Melanie: Für mich war die erste Asien-Reise eher ein “Sprung”, ein richtiger “Kulturschock” aber im positiven Sinne, aufgrund der vielen neuen schönen Eindrücke. Vorher bin ich selten weiter weg gereist (außer einmal USA).



Peter: Bereits bevor ich nach Asien gereist bin, habe ich Fernreisen gemacht. Ich war vorher in Australien, den USA und auf Kuba.

Was waren vor eurer ersten Reise nach Asien die schlimmsten Befürchtungen?

Melanie: Meine schlimmste Befürchtung war, eine Durchfallerkrankung zu bekommen. Ich hatte jedoch bei keiner einzigen unserer Reisen auch nur einmal so etwas. Meistens bin ich auch vorsichtig, was das Essen betrifft (nur im Wok erhitztes, keine Eiswürfel, nichts Ungeschältes).





Peter: Ich hatte Angst vor sprachlichen Schwierigkeiten, die zu Missverständnissen führen könnten.

Wie verlief die Reise dann tatsächlich? Wie seid ihr mit aufkommenden Ängsten umgegangen (falls es welche gab)?

Melanie: Die Reisen waren insgesamt schön, interessant, spannend, erholsam, es gab so gut wie keine negativen Erlebnisse. Mit Ängsten bin ich so umgegangen, dass ich mich einfach informiert habe, wie realistisch es ist, dass die Dinge so eintreten, wie ich es befürchte und wie ich das vermeiden kann oder einfach vertraue, dass nichts Schlimmes passiert und dass wenn doch, es sich aufgrund der tollen Erlebnisse dann immerhin irgendwie gelohnt hat.

Peter: Alle Reisen verliefen positiv. Manchmal war es schwierig sich zu orientieren, weil die Straßenschilder in einer anderen Schriftart sind. Wir mieten deshalb meistens ein Auto mit Fahrer. Dadurch hat man die Sicherheit, wirklich dahin zu kommen, wo man auch hin will. Auf Bali haben wir immer denselben Fahrer. Wir wissen, dass wir ihm vertrauen können. In Asien ist es übrigens üblich, den Preis mit den Fahrern zu verhandeln. Anfangs war das für mich schwierig, aber inzwischen klappt das ganz gut.

Welche Begegnungen mit Menschen habt ihr gehabt? Hat dies euer Menschenbild verändert? In welche Richtung?

Melanie: Wir hatten hauptsächlich schöne Begegnungen. Mein Menschenbild hat es vielleicht in der Hinsicht verändert, dass die Menschen, die weniger haben, oft zufriedener sind. Ansonsten eher nicht, weil ich die Menschen dort nicht mit denen in Deutschland beispielsweise vergleichen kann.

Peter: Der Fahrer, den ich in der vorherigen Frage erwähnt habe, hat uns zu seiner Familie zum Essen eingeladen. Das war ein sehr schönes Erlebnis und für mich einer der schönsten Urlaubstage. Auch während unserer Vietnam-Reise haben wir zwei Vietnamesen kennen gelernt, mit denen noch immer Kontakt über Facebook besteht. Insgesamt hat es mein Menschenbild positiv beeinflusst. Die höflicheren Umgangsformen und

die freundliche Kontaktaufnahme schätze ich sehr. Beides finde ich auch in Bezug auf die Soziale Phobie sehr hilfreich.

Würdet ihr anderen Menschen mit einer Sozialen Phobie Fernreisen empfehlen? Wenn ja, warum, wenn nicht, warum nicht?

Melanie: Ich würde Fernreisen nach Südostasien auf jeden Fall empfehlen. Auch ohne Begleitung finde ich es immer noch besser als gar nicht zu reisen. Die meisten Länder in Südostasien sind relativ sicher, was die Kriminalität angeht und gerade in Thailand, Myanmar, Bali und Vietnam kann man auch als Frau bedenkenlos alleine umherreisen. Auch ist eine Asienreise vergleichsweise günstig und abgesehen vom Flug, billiger als ein Urlaub in Deutschland. Auch für den Flug kann man sehr preisgünstige Angebote (ca. 550 € hin und zurück) finden.

Gründe für meine Weiterempfehlung sind hauptsächlich, dass es dort

einfach wunderschön ist, es gibt so viel Schönes zu sehen und zu erleben, so viele freundliche Menschen, so viele interessante Kulturen und jede hat ihre eigenen Besonderheiten. Buddhistische Länder wie Thailand oder das hinduistische Bali haben eine spezielle spirituelle Atmosphäre, von der ich immer etwas



mit nach Hause in den Alltag nehme, was lange anhält. Es lohnt sich, seine Ängste zu überwinden und die Welt zu erkunden.

Peter: Auf jeden Fall! Allerdings sollte man keine „extreme“ Phobie haben, also man sollte seinen Alltag schon alleine organisieren und bewältigen können. Für den Anfang würde ich zu Pauschalreisen raten.

Regionaltreffen von Sozialphobie-Selbsthilfegruppen in Nordrhein-Westfalen



VSSP-Landesverband Nordrhein-Westfalen



Am 15. Oktober 2016 veranstalteten die Paderborner Selbsthilfegruppen "Leben mit Sozialen Ängsten" das erste Regionaltreffen NRW und Umgebung. Wir begrüßten über 25 Teilnehmer aus 7 Selbsthilfegruppen von nah und fern.

Alles begann mit einer Idee. Wie wäre es, wenn wir einmal die Erfahrungen aus un-

serer Selbsthilfegruppenarbeit mit denen anderer Gruppen vergleichen und vielleicht dabei sogar noch etwas lernen. Und es allen Interessierten so einfach wie möglich machen teilzunehmen. Bei einem Seminar, das vom Stresslevel her so niederschwellig wie möglich ist.

Und so kam es auch. Wir verbrachten einen zwar fordernden aber ebenso interessanten und lehrreichen Tag zusammen in Paderborn. Wir lernten uns in zwei sanften Übungen kennen, wagten uns bei einer kurzen Stadtführung unter anderem auf den Wochenmarkt und entwickelten schnell eine angenehme Vertrautheit miteinander. Die sich dann in einer Gesprächsrunde bemerkbar machte. Zwischendurch gab es Kaffee, Kuchen und Mittagessen und weitere interessante Gespräche über Gruppengrenzen hinweg.

Was haben wir festgestellt? SP ist SP, egal ob in Bielefeld oder Paderborn. Oder in Kassel. Aber wir gehen in unseren Gruppen unterschiedlich damit um. Manche Gruppen haben Übungen, andere hätten gerne Übungen. In manchen Gruppen fällt die Entscheidungsfindung schwer, in manchen ist sie einfacher. Und der Grad der Vertrautheit und Sicherheit scheint unterschiedlich zu sein. Aber ein persönliches Fazit ist, dass "alte" Gruppen es wohl einfacher haben als junge. Oder zumindest enger und verbindlicher sind. Was jetzt auch für den Wert der konstanten Selbsthilfegruppenarbeit spricht. Manche Gruppen tauschen sich noch unter der Woche durch interne Foren aus, für andere ist nicht einmal die Idee vorstellbar.

Außerdem gibt es Befürworter und Gegner von moderierten Gruppen, geschlossenen Gruppen, Seminaren. Und die Gruppen unterscheiden sich auch dadurch, auf wie viele Schultern sich die Lasten der wöchentlichen Arbeit konzentrieren. Wobei wieder "alte" Gruppen die Nase vorn haben.

Das beste Beispiel dafür war die Organisation des Regionaltreffens. Paderborn ist durch jahrelange Erfahrung, die nie komplett allein auf einem Paar Schultern lastete, sehr gut darin Seminare auszurichten, auch wenn es eine Premiere war, Neue einzuladen. Wobei sich das Organisationskomitee auf die Vernetzung der SHGs durch den VSSP verlassen konnte, die einiges einfacher machte. Und alles lief glatt (bis auf einen Anschlusszug, der nicht wartete).

Was wir vom Paderborner Organisationsteam als ein gutes Zeichen sehen für nächstes Jahr, in dem das zweite Regionaltreffen hoffentlich wieder und hoffentlich in einer anderen Stadt stattfindet. Wir sind optimistisch und es wurde sogar ein internes Forum eingerichtet, um die Diskussion fortzusetzen. Außerdem wollen wir in Paderborn uns verstärkt mit unseren Nachbargruppen austauschen. Und vor allem haben wir Folgendes mitgenommen: *Selbsthilfegruppenarbeit tut gut und funktioniert.* (A.B.)



Fragebogen zur Selbsthilfegruppenstruktur

VSSP-Landesverband Baden-Württemberg

Interview (J.P.W.) mit Sandro

Hallo Sandro, du hast aktuell einen Fragebogen auf die Internetseiten des VSSP gestellt. Worum geht es und wer soll sich an der Umfrage beteiligen?

Sandro: In diesem Fragebogen geht es rund um das gesamte Spektrum unserer Selbsthilfegruppenarbeit. Wir möchten sehen, wie Gruppen arbeiten, welche variationsreichen Angebote es gibt und wie diese angenommen werden.

An der Umfrage sollen sich in erster Linie GruppenleiterInnen beteiligen oder langjährige Gruppenmitglieder, die einen umfassenden Überblick über ihre Gruppe haben.

Wie umfangreich ist der Fragenkatalog?

Sandro: Am Anfang war die Umfrage als grober Überblick gedacht. Je mehr wir uns aber mit der Ausarbeitung der Fragen und der Einteilung in Gruppen beschäftigt haben, umso umfangreicher wurde das Ganze. Am Ende steht nun ein wirklich ausführlicher Fragenkatalog, der alle Bereiche der Selbsthilfegruppenarbeit abbildet. Nur in diesem Umfang wird die Sache der vielfältigen Arbeit in unseren Gruppen gerecht.

Neben allgemeinen Angaben zur Gruppe und deren Organisation möchten wir vor allem auch wissen, wie sich die TeilnehmerInnen-Struktur zusammensetzt, wie der Zugang zur Gruppe ist und wie es mit Kooperationen und Weiterbildungsmöglichkeiten aussieht.

Wer von der Gruppe kann diesen Fragebogen ausfüllen?

Wie bereits erwähnt, sollte es eine Person sein, die die Gruppe gut kennt und auch über interne Dinge, wie beispielsweise Förderanträge und Kooperationen etwas sagen kann. In den meisten Fällen sind das wohl die GruppenleiterInnen.

Es wird auch nach dem Ort gefragt, in dem sich die Gruppe trifft. Vielleicht wollen sich nicht alle so genau zu erkennen geben?

Diese Angabe ist ganz freiwillig. Uns ist wichtig, dass möglichst viele Gruppen an dieser Umfrage mitmachen, um ein vielfältiges Abbild unserer Selbsthilfelandchaft zu erhalten. Dennoch sind natürlich auch regionale Unterschiede für uns interessant, deswegen sind sowohl die Bundeslands- wie auch eine Stadtangabe möglich.

Wann und wie wird der Fragebogen ausgewertet? Werden die Ergebnisse veröffentlicht? Und wie bleibt die Anonymität der Gruppen gewahrt?

VSSP e.V. | Fragebogen zur Gruppenarbeit

Wie sieht euer Zugangsmodus für Neue aus?

- offen (Ort und Zeit sind z.B. über Internet oder Kontaktstelle zu erfahren)
- Kontaktaufnahme über Mail erforderlich
- Kontaktaufnahme über telefonisches Vorgespräch erforderlich
- Kontaktaufnahme über persönliches Vorgespräch erforderlich

[Bitte wähle alle Punkte aus, die zutreffen.](#)

Worüber erhaltet ihr Anfragen von Interessierten?

- Webseite
- E-Mail
- Telefon
- Kontaktstelle
- Forum
- Sonstiges

Die Auswertung erfolgt nach einigen Monaten Laufzeit in 2017; das hängt auch davon ab, wie schnell Gruppen antworten. Wir wünschen uns, möglichst flächendeckend Angaben aus den SHGs zu erhalten. Die Ergebnisse sind natürlich nicht nur für uns sehr interessant, sondern für alle Gruppen und deren TeilnehmerInnen. Deshalb werden wir die Auswertungen in aufbereiteter und anonymisierter Weise veröffentlichen. Die veröffentlichten Angaben werden natürlich keinerlei Rückschlussmöglichkeit auf einzelne Gruppen bieten.

Wo genau finde ich den Fragebogen?

Den Fragebogen findet ihr auf der Seite des Landesverbandes Baden-Württemberg oder direkt unter: <http://bit.ly/Gruppenstruktur2016>

Gründung einer Selbsthilfegruppe

bei Sozialer Phobie

VSSP-Landesverband Baden-Württemberg

von Thomas

Persönliches

Einerseits gab es bei mir 2009 einen starken Leidensdruck. Ich hatte 3 Wochen Urlaub und keinen Kontakt zu Menschen außer einigen Telefongesprächen mit meinem Vater. Ich hatte das Gefühl festzustecken in Einsamkeit und Isolation.

Nach dem Urlaub fühlte ich mich wesentlich schlechter als vorher und meine Angst am Arbeitsplatz war unübersehbar. Ich war ziemlich verzweifelt, hatte allerdings den ersten Schritt getan, ohne es damals zu wissen.

Ich hatte in den Ferien die Erkenntnis gewonnen durch Lesen und Recherchen im Internet, dass sich die Probleme, die ich hatte, sich mit dem Begriff "Soziale Phobie" umschreiben lassen.

Eine von mir als notwendig erachtete Therapie scheiterte bereits im Vorfeld daran, dass ich mich nicht traute, bei einem Psychologen anzurufen.

Ein Blick ins Internet brachte mir die Erkenntnis, dass es Selbsthilfegruppen für Menschen mit Sozialer Phobie gibt. Da war die Hoffnung, dass es andere Menschen gibt, die einen Weg raus finden aus dieser Einsamkeit. Menschen, die mich verstehen und mich nicht als "verrückt" abstempeln. Einmal im Leben dazugehören zu einer Gruppe und kein Außenseiter sein - eigentlich unvorstellbar für mich.

Ich hatte die Hoffnung, dass ich Teil einer Gemeinschaft sein könnte.

Es war der Glaube, dass ich selbst in meinem Leben etwas ändern könnte.

Eine der interessantesten Reisen in meinem Leben begann in dieser Zeit, ich habe viele Weggefährten kennen gelernt, manche sind sogar Freunde geworden.

Es dauerte noch drei Jahre und einige Panikattacken, bis ich mit jemand zusammen in Baden-Württemberg eine eigene Gruppe gründete. Zwei weitere Gruppengründungen folgten 2014 und 2015.



Standort der Gruppe

In Baden-Württemberg gibt es 12 Selbsthilfegruppen für Menschen mit Sozialer Phobie, 2 Gruppen sind in Gründung (Stand Oktober 2016).

10 dieser Gruppen befinden sich in Großstädten (> 100.000 Einwohner). Alleine in Stuttgart befinden sich 3 Gruppen.

Allerdings zeigt beispielsweise die Gruppe in Biberach, dass auch in Städten mittlerer Größe (32.000 Ew.) sich eine Gruppe etablieren kann.

Das Praktische:

Wo bekomme ich Infos zur Gruppengründung?

- Selbsthilfekontaktstelle
- Landratsamt
- Wohlfahrtsverbände
- andere SHGs
- VSSP
- Krankenkassen

Fragen, die es zu klären gilt

- Gruppenraum finden (meist wird eine Miete verlangt....)
- Finanzierung ("Startgelder bei Gruppengründung")
- Tag, Uhrzeit festlegen, wann sich die Gruppe trifft

Mitstreiter - Mitglieder finden

- Zeitungsartikel
- Eigene Internetseite erstellen
- Eintrag ins VSSP-Gruppenverzeichnis
- Internetforen wie z.B. <https://www.sozcafe.de/>
- Flyer erstellen
- Kontaktdaten im Selbsthilfebüro hinterlegen

Regeln festlegen wie beispielsweise

- Verschwiegenheit
- Pünktlichkeit
- Moderation
- Ablauf des Abends
- Umgang mit Neuen



- Regeln sollten Sicherheit geben, einen Rahmen zum Wohlfühlen abstecken. Sie sollten nicht als Reglementierung oder Einengung empfunden werden.

Ausrichtung der Gruppe

- Gesprächsgruppe
- Übungsgruppe
- Freizeitgruppe
- Sonderformen wie Improtheater, Lesegruppe, Singgruppe....

Viele Gruppen sind auch Mischformen und beinhalten verschiedene Elemente.

Welche Erwartungen/Ziele haben die Teilnehmer?

Auch bei einer "Gesprächsgruppe" kann es völlig unterschiedliche Erwartungen geben. So erwartet A Tipps von anderen, für B ist so etwas ein Ratschlag, eine Bevormundung.

Der eine möchte über seine Probleme reden, den anderen zieht das "Gejammer" runter. Wieder für einen Dritten ist es interessant zu hören, welche Probleme jemand hat - er nimmt Anteil, ohne dass es ihn selber umhaut. Offenheit schafft **Vertrauen** und gegenseitiges Verständnis. Es gibt ruhige Teilnehmer, die sich über eine Ansprache durch den Moderator oder andere Gruppenmitglieder freuen. Für andere ist so etwas sehr unangenehm, sie möchten das nicht.

Eine der schwierigen Übungen für viele SPLer ist es dann, ihre Bedürfnisse zu äußern. Oft trauen sich viele erst im Nachhinein Dinge anzusprechen, nachdem sie die Gruppe verlassen haben oder "wenn Ihnen der Kragen platzt". Die Gruppe ist ein geradezu ideales Übungsfeld dafür.

Unterschiedliche Erwartungen können zu Konflikten führen.

Erwartungen innerhalb der Gruppe können durchaus unterschiedlich ausfallen. So sucht der eine Freunde, der nächste möchte seine Angst möglichst schnell durch Übungen loswerden, und wieder ein anderer möchte mitteilen, was ihn bedrückt und beschwert.

Es kann hilfreich sein in der Gründungsphase die Erwartungen der Teilnehmer abzufragen, um unterschiedliche Interessen offen zu legen.

Sprengstoff: Politik, Religion, Ironie-Zweideutigkeiten, destruktive Kritik.



Aufgabenverteilung innerhalb der Gruppe

Beachte: **Überlastung** der Gründungsmitglieder bzw. des Gründers ist eine große Gefahr

Andererseits ist es wichtig, dass weitere Gruppenmitglieder Aufgaben übernehmen, um sich mit der Gruppe zu identifizieren.

Mir ist bewusst, dass es für Menschen mit sozialer Phobie einer der größten Herausforderungen ist, Aufgaben zu übernehmen. Damit zeigt man sich, übernimmt Verantwortung und setzt sich möglicher Kritik (aber auch Lob und Anerkennung) aus. Es ist aus meiner Sicht eine der besten Möglichkeiten zu wachsen und sein Leben zu verändern, eine große Chance also.

Das erste Gruppentreffen

- Ablauf?
- Beteiligung Selbsthilfebüro?
- **Email - und oder Telefonliste**
- Erwartungen der Teilnehmer abfragen ist eine Möglichkeit



Das verflixte erste Jahr

Wie sieht die "Chemie" in der Gruppe aus?

Wie kann man einen Ausgleich zwischen Stillen und Dauerrednern schaffen?

Gibt es eine Balance zwischen Ernsthaftigkeit und Heiterkeit?

Wird über SP-Themen gesprochen oder auch über andere Themen?

Gibt es Wertschätzung in der Gruppe?

Gibt es positive Emotionen und Menschen, die andere "mitziehen", etwa Charismatiker?

Und doch: ihr habt es hinbekommen 😊

Email einer ehemaligen Gruppenteilnehmerin und eine Antwort aus der Gruppe:

Hallo liebe SP-Gruppe,

hoffe es geht Euch allen gut!

Habe mal eine wichtige Frage an Euch und hoffe ich bekomme auch eine ehrliche Antwort.

Vor über einem Jahr war ich das letzte Mal bei einer Gruppenstunde und weiß natürlich nicht wer mich überhaupt noch kennt.

Ich heiße XXXX, war die stille Ältere und habe sogar in einer SP-Gruppe keinen Anschluss gefunden.

Hatte immer das Gefühl das ich in der Gruppe nicht willkommen war oder besser gesagt, es hat niemanden interessiert das ich da war. Das kenne ich nun schon wirklich lange und ich glaube jetzt es liegt nicht an der SP sondern an meiner Person. Um das in meinem Leben mal ändern zu können, wüsste ich nun gerne von Euch, woran das liegt.

War ich Euch zu alt, zu ruhig oder zu unattraktiv (nicht hübsch genug)? Manche von Euch haben mich nicht mal angeschaut. Wenn am Ende der Gruppe alle noch zusammenstanden bin ich mir immer sehr verloren vorgekommen, weshalb ich dann später immer gleich ging.

Einmal saß ich vor der Gruppe noch draußen auf einer Bank und habe geraucht, da sind fünf oder sechs Gruppenmitglieder an mir vorbeigegangen und nur einer hat mich erkannt und begrüßt. als ich dann auch nicht in die Gruppe ging hat sich keiner gewundert das ich nicht auch reinkomme, schließlich war ich extra von XXXXXX nach XXXXXX gefahren.

Diese Eindrücke sind mir nicht fremd. Also bitte, woran liegt das?

Ihr, (wer sich überhaupt noch erinnert) könnt bitte ehrlich sein, ich bin keinem böse, sondern eine ehrliche Aussage hilft mir weiter. Auch braucht Ihr keine Angst zu haben, dass ich mal zur Gruppenstunde erscheine.

Danke für (vielleicht) Eure ehrliche Antworten und Allen alles Gute und eine schöne Zeit!

Und eine Antwort aus der Gruppe:

Liebe XXX,

erst mal muss ich dir sagen, dass ich es total mutig finde, so eine Mail, in der so viel Persönlichkeit drin steckt, an einen Verteiler mit so vielen Leuten zu schicken. Mich zumindest hat deine Mail sehr berührt.

Also ich weiß noch, wer du bist! :) und ich denke, ich spreche im Namen der Gruppe, wenn ich dir sage, dass wir es alle total schade fanden, dass du nicht mehr gekommen bist....

Auch wenn es für dich jetzt vielleicht komisch klingen mag, aber die Probleme, die du aufzählst sind ganz normal. Also normal für jemanden, der in eine SP-Gruppe geht. Die meisten von uns können sehr genau nachempfinden, was du beschreibst, weil wir das

alle so oder so ähnlich schon mal erlebt haben. Mir jedenfalls ist nicht aufgefallen, dass du irgendwie "anders" oder "seltsam" gewesen wärst. Auch die Gründe, über die du spekulierst, solltest du dir nicht zu Herzen nehmen.

Denn ganz ehrlich: ruhig sind wir alle, alt werden wir alle und das Aussehen spielt so-wieso keine Rolle :)

Wegen dem Integrieren in eine Gruppe darfst du dir einfach nicht so viele Gedanken machen. Ich denke gerade in einer SP-Gruppe braucht man da Geduld, da viele Leute dort Schwierigkeiten haben auf Menschen zuzugehen und es deshalb gerade bei neuen Mitgliedern sehr schwierig sein kann. Wenn ich in die Gruppe gehe, dann rede ich halt eher mit den Leuten, die ich schon ewig kenne, nicht deshalb weil mich neuere Mitglieder nicht interessieren würden, sondern weil mir das eben deutlich leichter fällt.

Vor allem die Beispiele, die du aufzählst, würde ich echt nicht persönlich nehmen. Mir fällt es zum Beispiel total schwer Leute zu grüßen, die ich nicht gut kenne. Damit habe ich schon vielen Menschen vor den Kopf gestoßen. Leute anzuschauen fällt auch vielen SPLern nicht so leicht, deshalb hat es auch ganz sicher nichts mit dir zu tun, wenn dich in der Gruppe jemand nicht anschaut. Und was den Smalltalk nach der Gruppe anbelangt: der ist für mich auch oft eine Qual Wenn nicht gerade Leute da sind, mit denen ich gut kann, dann gehe ich da manchmal auch einfach.

Klar gibt es manche, die kommen neu in die Gruppe und sind sofort super integriert. Aber das liegt einfach daran, dass deren Ängste nicht mehr so stark sind, oder dass sie allgemein besser mit Menschen umgehen können. Ich habe auch eineinhalb Jahre gebraucht, bis ich in der Gruppe Menschen gefunden hatte, die mir gut getan haben und mit denen ich leichter reden konnte und selbst bei denen habe ich bis heute das Gefühl, dass sie ein furchtbares Bild von mir haben, mich nicht leiden können oder mich immer übersehen.

Wie gesagt, das was du beschreibst, ist echt nichts Außergewöhnliches. Ich kann da wirklich sehr gut mit dir mitfühlen.

Wir (ich spreche da jetzt einfach mal für die Gruppe mit) würden uns jedenfalls ganz arg freuen, wenn du wieder zur Gruppe kommst!!! Bei den Freizeitaktivitäten ist es zum Beispiel leichter Leute kennen zu lernen.

Ich hoffe es geht dir gut und Kopf hoch!

Neu-Gründung einer Sozialphobie-Selbsthilfegruppe in Chemnitz

VSSP-Landesverband Thüringen-Sachsen

Für die Neugründung einer Gruppe in Chemnitz werden noch interessierte Betroffene gesucht.

Mit ca. 250.000 Einwohnern gibt es in Chemnitz sicher einen Bedarf für eine Selbsthilfegruppe im Bereich Soziale Phobie. Leider hatte sich eine früher existierende Gruppe Ende 2013 aufgelöst.

Über das Beratungstelefon des VSSP und über Email erhielten wir in größeren Abständen immer wieder einzelne Anfragen nach einer solchen Gruppe. Das Problem dabei ist, dass zum Neustart einer Gruppe grundsätzlich eine Mindestteilnehmerzahl erforderlich ist.

Wir haben uns im Herbst 2016 entschieden, laut die Werbetrommel zu rühren (Internet, Forum, Presse) und in Kooperation mit der Selbsthilfekontaktstelle KISS Chemnitz Betroffene zu erreichen und Mut zu machen für eine Neugründungs-Initiative. Freundlicherweise möchte die Kontaktstelle einen Raum für die ersten Treffen anbieten.

Aktuell (Dez. 2016) haben wir Kontakt zu einer Handvoll Interessenten. Wir hoffen, dass sich bald ein neuer Selbsthilfekreis in Chemnitz bildet, zum Austausch und gegenseitigen Mut-Machen.

Interessenten können sich beim VSSP Thüringen-Sachsen melden unter info@vssp-thueringen-sachsen.de .

(M.K.)

Selbsthilfegruppe einmal anders

VSSP-Landesverband Berlin-Brandenburg

Seit Januar gibt es den „Lesekreis“ in Berlin. Bücherliebhaber können dort üben, zu diskutieren und kleine Vorträge zu halten. Im Interview mit dem ISP beschreibt Gruppengründerin Nicole, wie ein typisches Gruppentreffen aussieht.

Berlin – Lesekreis

Was war die Idee bei der Gründung des Lesekreises? Seit wann gibt es den Lesekreis?

Nicole: Ich habe Ende 2015 ein Buch gelesen, das mich dazu inspiriert hat. Hier ist ein Auszug aus meiner damaligen Mail an mögliche Interessenten:



Hallo,

ich habe gerade das "Lesekreisbuch" von Thomas Böhm gelesen. Darin beschreibt er, wie man einen gründet, worauf man achten sollte und gibt viele wertvolle Tipps. Die Idee hat mir sehr gut gefallen und deshalb würde ich gern den Versuch starten, einen Lesekreis speziell für SP-ler zu gründen.

Das Ganze soll eine Art SP-Übungsgruppe extra für Bücherliebhaber sein. Trainiert werden dabei soziale Erfahrungen und Fähigkeiten, z.B. diskutieren in der Gruppe, vorlesen, Vortrag halten - selbstverständlich wie immer auf Freiwilligenbasis. Ich stelle es mir in etwa so vor, dass die Buchvorschläge in Form von kleinen Vorträgen eingebracht werden, das Vorlesen an einzelnen Passagen, die besonders gefallen oder auch nicht gefallen haben, geübt wird und natürlich über den Inhalt diskutiert wird, wobei jeder seine eigene Lebenserfahrung mit einbringen kann - über die Bücher lernen wir mehr übereinander, aber auch über uns selbst. Der Zugang zu und die Auseinandersetzung mit den eigenen Gefühlen und Lebenserfahrungen sowie mit denen der anderen Teilnehmer kann so geübt werden. Und auch die sprachlichen Fähigkeiten können so verbessert werden, behauptet jedenfalls Herr Böhm.

Daraufhin haben sich etliche Interessierte gemeldet, und im Januar 2016 haben wir uns zum ersten Mal getroffen.

Was erwartet mich als Teilnehmer des Lesekreises, wie läuft ein typisches Treffen ab?

Nicole: Wir haben das erste Treffen dazu genutzt, eine Liste für die nächsten sechs Monate zu erstellen. Dabei hatte jeder die Möglichkeit, ein Buch vorzustellen und dann wurde demokratisch abgestimmt. Zu jedem Termin haben wir das jeweilige Buch gelesen und dann in der Gruppe darüber diskutiert. Als die Liste „abgearbeitet“ war, haben wir eine neue Liste erstellt usw. Es wird also normalerweise viel diskutiert, je nach Bedarf kann auch Vorlesen oder Vortragen geübt werden. Als Einstieg in die Diskussion erzählt derjenige etwas zum Buch, der es vorgeschlagen hat – das ist aber kein Zwang. Sollte sich derjenige damit überfordert fühlen, kann auch ein anderer beginnen. Dann kann sich jeder nach Belieben äußern. Niemand muss etwas sagen, aber jeder darf.

Was für Bücher lest ihr? Wie stimmt ihr euch bei der Auswahl ab?

Nicole: Der Ansatz ist, dass grundsätzlich alles möglich ist außer Fachbücher, da das zu sehr in die Tiefe führt. Bisher hatten wir hauptsächlich Romane, aber jeder kann Vorschläge einbringen, also gern auch Sachbücher, Krimis und was es sonst noch gibt. Dann stimmen wir darüber ab, welche wir lesen wollen. Wenn wir z.B. eine Liste für drei Monate machen, bekommt jeder drei Stimmen und die drei Bücher mit den meisten Stimmen werden gelesen.

Wie hat sich die Gruppe im Laufe der Zeit entwickelt?

Nicole: Beim ersten Treffen waren wir elf Leute, momentan sind wir um die vier bis fünf Personen. Die Gruppe ist also ziemlich geschrumpft. Das ist einerseits schade, denn viele Leute bringen natürlich auch viel Input. Andererseits ist so eine große Gruppe auch für viele SPler überfordernd und es fällt schwer, die eigene Meinung zu vertreten. Deswegen ist es schwierig, einzuschätzen, ob das jetzt eine gute oder schlechte Entwicklung ist. Grundsätzlich bin ich froh, dass der Lesekreis läuft, wir kommen gut miteinander klar und durch die regelmäßigen Treffen hat sich ein gewisses Vertrauen entwickelt, das den Umgang miteinander erleichtert.

Es sind natürlich auch weiterhin Neue willkommen, die ein bisschen frischen Wind reinbringen – auch da wird das Vertrauen zueinander wachsen und die Gruppe wird gut zueinander finden.

Womit ergänzt der Lesekreis das Angebot „herkömmlicher“ Selbsthilfegruppen?

Nicole: Der Lesekreis ist keine „normale“ Gesprächsgruppe, sondern eine Übungsgruppe. Hier kann diskutieren, vorlesen, vortragen etc. in einem geschützten Rahmen trainiert werden. Hier steht die SP nicht im Vordergrund, es ist als Unterstützung gedacht, zu lernen, mit den eigenen Ängsten umzugehen.

Welche Erfahrungen im Lesekreis findet ihr besonders wertvoll?

Nicole: Das Schönste ist, dass hier jeder seine Ansichten und seine Lebenserfahrung einbringen kann, es gibt kein Richtig und kein Falsch. Es findet ein Austausch statt, man lernt die anderen Mitglieder besser kennen und hat viel Stoff zum Nachdenken. Durch die vielfältige Bücherwahl betrifft das alle Bereiche des Lebens, nicht nur, aber auch die SP.

Gibt es noch freie Plätze? An wen können sich Interessierte wenden?

Nicole: Freie Plätze sind auf jeden Fall noch vorhanden. Wer mitmachen möchte, schreibt einfach eine Mail an: sp-lesekreis@fantasymail.de

Berlin – Fußballgruppe

Sport ist für viele Menschen mit sozialen Ängsten etwas, worum sie lieber einen großen Bogen machen. Zu groß ist die Angst negativ aufzufallen. Warum es sich dennoch lohnt, Sport zu treiben erklärt Robert von der Fußballgruppe Berlin im Interview mit dem ISP.

Seit wann gibt es eure Gruppe und wie oft trefft ihr euch?

Robert: Die Gruppe ging vor ca. vier Jahren aus der Gruppe „Soziale Ängste“ im Stadtteilzentrum Fehrbelliner als zunächst lose Gruppe von Fußballspiel-Interessierten hervor. Seit ca. zwei Jahren findet sie auf regelmäßiger Basis einmal pro Woche statt. Wir haben einen eigenen Email-Verteiler, in den man sich gerne jederzeit von mir aufnehmen lassen kann, um über die nächsten Treffs informiert zu werden.

Sind in eurer Gruppe auch Personen, die keine Soziale Phobie haben? Wenn ja, gehen die Teilnehmer mit Sozialer Phobie in der Gruppe offen mit ihren Ängsten um? Oder hat es den Betroffenen gerade geholfen, die eigenen Ängste nicht zum Thema zu machen, sondern einfach nur mitzuspielen?

Robert: Ja, in unserer Gruppe spielen auch ein paar Leute mit, die wir auf dem Fußballplatz getroffen ha-

ben und die gerne mit uns zusammen spielen; sie haben keine Soziale Phobie. Die Ängste werden vor und während des Fußballspielens in der Regel nicht thematisiert. Unsere Erfahrung ist, dass gerade dieser Ansatz ein sehr wohltuender Aspekt ist, durch den wir uns ganz normal fühlen können, ohne dass ein Stigma von „Ängstlichkeit“ oder „psychischer Krankheit“ im Mittelpunkt steht und wir dabei trotzdem einen sehr angenehmen Rahmen der Akzeptanz erleben.

Diese Kombination ist es, die unsere Gruppe für uns sehr einmalig macht und die auch zu ihrem sehr langen Fortbestehen beiträgt, weil wir unsere Ängste lediglich achtsam beobachten, anstelle sie fortwährend rational zu thematisieren. Aber der Raum dafür besteht natürlich trotzdem. Jeder kann sehr offen mit seinen Ängsten umgehen.

Inwiefern hilft deiner Erfahrung nach das Fußballspielen bei sozialen Ängsten?

Robert: Sport allgemein und speziell Fußball ist ein sehr gutes Mittel, ohne viele Worte schnell in Kontakt zu kommen und ein echtes Teamgefühl zu erleben.

Da wir auf dem Fußballplatz auch regelmäßig mit Fremden aufeinander treffen und mit ihnen gemeinsam spielen, kommen wir in Kontakt und können durch den geschützten Rahmen eines Teams leichter in Interaktion mit Unbekannten treten, was unseren sozialen Handlungsrahmen erweitert.

Einige können auf dem Fußballplatz – mit dem Rückhalt des geschützten Rahmens – auch eventuell vorhandene Sport- und Leistungs-Phobien aus Schulzeiten abbauen, mehr aus sich herauskommen, Ehrgeiz entwickeln oder einfach nur die sportliche Betätigung und das Wir-Gefühl in einem Team genießen. Unsere Gruppe ist dadurch auch bisweilen sehr lebendig und lebenslustig.

Teil eines Teams zu sein, das gemeinsam an einem Strang zieht, sich gegenseitig anfeuert und wo man sich untereinander auch mitunter koordiniert, ist ein sehr guter Weg,

um auch Teamfähigkeit und soziale Kompetenz zu fördern. Die positiven Effekte auf soziale Ängste – aber auch allgemein - sind nach meiner Einschätzung sehr sehr vielfältig.

Was schätzt du besonders an der Gruppe?

Robert: Das Besondere für mich ist das Wir-Gefühl, dass durch den Zusammenhalt in einem wohlmeinenden, integrativen Team entsteht. Wir spielen in immer neuen Konstellationen zusammen, jeder spielt einmal mit jedem und alle – unabhängig von ihren Fähigkeiten - werden immer integriert. So entsteht eine sehr besondere, wohlmeinende, tolerante und positive Atmosphäre.

Sind nur Männer in eurer Gruppe oder habt ihr auch einige weibliche Mitspielerinnen?



Robert: Von Zeit zu Zeit spielen auch Frauen bei uns mit. Eine davon regelmäßig, bevor sie lei-

der aus gesundheitlichen Gründen nun länger aussetzen muss. Wir sind aber sehr offen und freuen uns immer, wenn auch Mitspielerinnen zu uns stoßen. Es gibt auch generell keine Leistungs-Anforderungen bei

uns, es geht nur um Freude an der Bewegung und am Teamgefühl.

Gibt es noch freie Plätze? An wen können sich Interessierte wenden?

Robert: Wir haben im Prinzip immer freie Plätze. Im schlechtesten Falle müssen einige bei einem Spiel als Einwechselspieler ein paar Minuten warten. Wir sorgen dann aber dafür,

dass Einwechselspieler immer schnell ins Spiel finden können, zum Beispiel indem nach jedem Tor ein Wechsel stattfindet. Wir achten sehr darauf, alle so gut es geht zu integrieren.

Interessierte können mich direkt unter meiner Email losrobbos@web.de kontaktieren.

Weitere Infos zum „Lesekreis“ und zur „Fußballgruppe“ unter

<http://www.vssp-berlin-brandenburg.de/selbsthilfegruppen-verzeichnis-berlin-brandenburg>

Teilnehmersuche SHG Halle/Saale

VSSP - Landesverband Niedersachsen-Bremen-Sachsen-Anhalt

Die Selbsthilfegruppe bei Sozialer Phobie und ausgeprägter Schüchternheit in Halle/Saale sucht weitere Teilnehmer.

„Unsere Gruppe besteht zurzeit nur aus einer geringen Teilnehmerzahl. Das ist schade, denn es gibt ganz bestimmt viele Menschen, die unter o. g. Einschränkung leiden und in der Gemeinschaft mit ebenfalls Betroffenen Verständnis und Kontakte finden.“

Treffpunkt der Gruppe:

Merseburger Str. 246, 06130 Halle

Tel: 0345/52041-10/11

Fax: 0345/52041-12

E-Mail: kontaktstelle-shg@web.de

Webseite: www.kontaktstelle-shg.de



Homepage der Gruppe:

<http://shg-soziale-phobie-halle.jimdo.com/>

(J.P.W.)

Selbsthilfegruppe für soziale Phobien/Ängste in Coburg

VSSP - Landesverband Bayern

Vor etwa einem Jahr hat sich die Selbsthilfegruppe für soziale Phobien/Ängste in Coburg gegründet. Im Interview (J.P.W.) mit dem ISP beantwortet Gründer und Ansprechpartner Stefan einige Fragen zur Gruppe.

Seit wann existiert eure Selbsthilfegruppe, wie groß ist die durchschnittliche Teilnehmerzahl in den Sitzungen und wie häufig trifft ihr euch im Monat?

Stefan: Das erste Treffen fand Mitte Dezember 2015 statt. Das zweite Treffen Mitte Januar 2016 und ab dem Zeitpunkt finden die Gruppentreffen jede Woche statt. Die durchschnittliche Teilnehmerzahl bei unseren Treffen ist momentan vier.

Wie kam es zu der Idee einer Gründung?

Stefan: Die Gründung kam durch mich. Mitte letzten Jahren habe ich eine Therapie angefangen und bei einer Sitzung kam der Vorschlag, dass ich noch zur einer Selbsthilfegruppe gehen könnte für einen Austausch mit Gleichgesinnten. Bin dann zur Kontaktstelle in Coburg gegangen und da es noch keine Gruppe für Soziale Phobie gab, wurde eine Gruppe gegründet.

Sozialphobie-Selbsthilfe Gruppen finden sich bevorzugt in Städten über 100.000 Einwohnern. Coburg ist mit unter 50.000 Einwohnern eine für eine Sozialphobie-Selbsthilfegruppe relativ kleine Stadt. Wie schafft ihr es, genügend Teilnehmer zu finden, auch über die Startphase hinaus?

Stefan: Die Kontaktstelle lässt ab und zu einen Artikel in der Zeitung veröffentlichen, meistens melden sich ein bis zwei Leute. Und wir haben seit kurzem einen Flyer, der durch die Kontaktstelle verteilt wurde.

Wie läuft ein typisches Treffen ab? Habt ihr mittlerweile irgendwelche Rituale entwickelt?

(Rituale bedeuten hier: regelmäßig wiederkehrende Abläufe)

Stefan: Jeder erzählt, wie seine Woche lief, also einen Wochenrückblick. Es werden besondere Ereignisse besprochen und diskutiert in Bezug auf die Phobie. Wir reden aber auch mal eine Stunde über ganz andere Sachen, z.B. über Filme, Computer, Autos oder Bücher. Übungen machen wir momentan keine, wir sind zu wenig Leute.

Welche Erfahrungen in der Selbsthilfegruppe findest du besonders wertvoll?

Stefan: Am wertvollsten finde ich den Austausch mit Gleichgesinnten über die Soziale Phobie, dass ich weiß, ich bin nicht alleine mit meinen Problemen. Dass Andere ähnliche Probleme haben. Und sich gegenseitig Mut machen.

Gibt es noch freie Plätze? An wen können sich Interessierte wenden?

Stefan: Ja, es gibt noch freie Plätze bei uns. Interessierte können sich an die Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen in Coburg melden.

Kontakt:

Haus Sozial Aktiv
Kontaktstelle Selbsthilfe der Stadt Coburg
Oberer Bürglaß 4
96450 Coburg
Telefon: 09561 / 89 - 1576 od. 89 - 2571
selbsthilfe@coburg.de

Am Anfang steht die Scham

Angst – Wut – Scham bei Sozialer Phobie Ein Seminarbericht

Im „Zentrum für Menschen mit Sozialer Phobie“ in Höxter bei Paderborn (Nordrhein-Westfalen) veranstaltet der Verband der Selbsthilfe Soziale Phobie (VSSP) regelmäßig Seminare in kleinen Gruppen zu Themen rund um den Bereich Soziale Phobie.

Im März 2016 haben sich Teilnehmer aus verschiedenen Sozialphobie-Selbsthilfegruppen zusammengefunden, um in einer eintägigen Veranstaltung den Emotionen *Angst, Wut und Scham* nachzugehen und zu sehen, in welcher Wechselbeziehung sie zueinanderstehen.

Als „Arbeitshaltung“ haben wir uns zu Beginn dieses Seminars auf eine akzeptierende Einstellung unseren Gefühlen gegenüber geeinigt. Das beinhaltet, diesen Emotionen einen Platz und einen Ausdruck geben zu dürfen. Wir haben ausdrücklich darauf verzichtet, Angst, Wut oder Scham als unangemessen, irrational und „in den Griff zu kriegen“ einzustufen. Wir wollen uns nicht von diesen Gefühlen distanzieren, sondern auf sie einlassen.

Der *Angst*-Anteil bei Sozialer Phobie ist für alle Teilnehmenden unmittelbar greifbar. Völlig zu Recht spricht man ja auch von Sozialer Angststörung. Jeder kann zahlreiche soziale Situationen aus seinem bisherigen Leben beschreiben, in denen er sich geängstigt hat. Regelmäßig geht es auch um Leistung und Bewertung, genauer gesagt um eine Versagens- und Abwertungsgefahr.

Im Austausch stellen wir fest, dass sich eine Variante der Angst zusätzlich auf das Angsterleben selbst bezieht, also in Form einer Angst vor dem erneuten Erleiden von Angst.

Chronisches Angsterleben, also das Erleben des sozialen Miteinanders in einigen oder vielen Situationen unter stets sich wiederholender Angstanspannung, kann Erschöpfung und Ohnmachtsgefühle zur Folge haben sowie eine Niedergedrücktheit bis Depressivität.

Neben dem Weg der Etablierung chronischer Angst finden sich auch Gefühle aggressiver Färbung. Ihr Anteil kann gering sein oder sogar die Angst weitgehend überdecken. Aggression und Wut stellen ein Aufbäumen dar, einen kraftvollen Versuch der Abwehr angsterfüllter Situationen. Dies bedeutet aber nicht, dass diese aggressiven Anteile auch für andere sichtbar werden müssen und in einer Handlung Ausdruck finden. Nur teilweise richtet sich diese Aggression gegen die Situation, gegen die beteiligten Menschen. Sie kann sich ebenso in unterschiedlichem Ausmaß autoaggressiv gegen sich selbst richten.

In Handlung umgesetzte Wut kann zu einer situativen inneren Entlastung führen, leider aber nur selten zu einer konstruktiven Lösung.

Neben dieser Aggression/Wut, die der Angstabwehr dient, gibt es auch eine unmittelbare Wutreaktion auf Kränkungen und Beschämungen. Dies führt nun zur dritten Emotion, der Scham.

Scham ist eine bestgehütete Emotion. Im Gegensatz z.B. zu Freude, Angst, Trauer oder Wut gibt es für sie keinen verbindlichen, allgemeinen mimischen Ausdruck, außer vielleicht das Erröten.

Im Seminar haben wir an diesem Punkt noch einmal den Leistungs- und Bewertungsanteil in den Mittelpunkt der Betrachtung gestellt. Minderleistung,

Versagen und Abwertung führen uns zur Scham, einer allen vertrauten Emotion.

Es fällt den meisten Teilnehmern im Vergleich zu Angst und Wut deutlich schwerer, für das Schamerleben Worte zu finden. In unserem Seminar sind wir uns einig, dass das Erleben von Scham, von Beschämung und Kränkung ganz vielen Situationen als „Kern“-Emotion zugrunde liegt, in denen wir auch die schon beschriebene Angst und Wut empfinden.

Sicher sind Schamgefühle sehr häufig begleitet von Vorstellungen des Minderwerts und der Abwertung. Doch ohne die Emotion der Scham wären Minderwert und Abwertung wie eine klaffende Wunde ohne Schmerz. Der eigentlich entscheidende Faktor für eine Soziale Phobie ist also nicht die gedankliche Vorstellung (Kognition), sondern die damit einhergehende Emotion: der Wundschmerz – die Scham.

Stabiler Selbstwert ist ein guter Schutz vor Kränkung und Scham. Umgekehrt erzeugen massive Kränkungen und Scham-Einbrüche eine Selbstwert-Destabilisierung.

Es kann sein, dass das Empfinden von Scham noch viel unangenehmer und schmerzhafter ist als das von Angst und Wut.

Die Seminar-Teilnehmer haben sich zunächst im geschützten Rahmen von Kleingruppen achtsam auf die Suche nach alten Kränkungen begeben, die tiefe Wunden in ihrer Biographie zur Folge hatten. Es geht dabei um Ereignisse, die mit Scham besetzt waren und es wohl bis heute mehr oder minder noch sind. Die „Funde“ sind teilweise ganz schnell zu machen, teilweise auch gut verpackt und weggestellt.

Einige empfinden das Gefühl der Scham von Angst und Wut wie überwachsen, wie hierdurch verdeckt.

In einer weiteren Übung haben wir uns hinreichend Zeit genommen, sogenannte tiefe Glaubenssätze in uns aufzuspüren, welche aus den Scham-belasteten Situationen und deren Wiederholungen im Verlaufe des Lebens resultieren. Beispiele sind etwa:

„Ich bin nichts wert.“

„Ich bekomme letztlich nichts hin.“

„Ich bin der Unterlegene und Gescheiterte.“

Im gegenseitigen Vortrag dieser Sätze sind aus den Stimmen Bedrücktheit und Scham, bei einigen aber auch Anteile von Wut und Abwehr gut herauszuhören.

Die Glaubenssätze scheinen auch die Aufgabe zu haben, uns vor einer unerwarteten Wiederholung der erlebten Kränkungen, Verletzungen etc. so weit wie möglich zu schützen, und sei es durch eine ebenso schmerzhaft, aber selbst induzierte Vorwegnahme der damit verbundenen Gefühle.

In einer Abschlussrunde haben wir in gegenseitiger Achtsamkeit versucht, uns gegenseitig zu ermutigen, uns mehr für Gefühle der Scham zu öffnen. Dies bedeutet auch, den Weg von Angst, Wut/Aggression (oder auch Rationalisierung und Perfektionismus) nicht reflexartig und somit auch zudeckend zu beschreiben.

Wenn Angst Halt und Ermutigung braucht und unsere Wut Akzeptanz, damit sie sich positiv wandeln kann in Kraft, so bedarf unsere Scham des Schutzes, um zu heilen.

Schritte im Sinne einer Heilung scheinen uns möglich durch Akzeptanz und Annahme der Wunde und insbesondere des Wundschmerzes, also hier der Scham. Dies im freundschaftlich-akzeptierenden Kreis unseres Seminars zumindest in Schritten und Anteilen versucht zu haben und uns hiermit outen zu dürfen, mag wohl der eigentliche heilsame Prozess unserer Veranstaltung gewesen sein.

Wir haben bewusst darauf verzichtet, den eingebrachten, negativ wirkenden Glaubenssätzen „positive“ gegenüberzustellen. Es ist davon auszugehen, dass eine konstruktive Zuwendung zur eigenen Angst, Scham und Wut im Prozess der Selbstheilung auch bewirkt, dass sich der Einfluss der negativen Glaubenssätze schrittweise abschwächt und diese in den Hintergrund treten. Ein gezieltes „Umstimmen“ von negativen Glaubenssätzen durch positives Denken und positive Glaubenssätze, ohne echte Annahme von Angst, Wut und Scham, kann unbestritten schnelle Verbesserungen zur Folge haben, aber auch den Kern der inneren Problematik unverändert lassen.

(J.P.W.)

Das VSSP - Selbsthilfe - Zentrum

für Menschen mit Sozialer Phobie

Seit 2012 verfügt der VSSP über ein eigenes Selbsthilfe-Zentrum für Menschen mit Sozialer Phobie in Höxter (Nähe Paderborn/Nordrhein-Westfalen).



Das Zentrum bietet Raum für **Einzelberatungen** auf der Ebene „von Betroffenen für Betroffene“ - nach telefonischer Vereinbarung, bei Bedarf auch mit mehreren, in der Regel zweistündigen Terminen.

Stehen eine größere räumliche Distanz oder spezifische soziale Ängste einem persönlichen Gespräch im Zentrum im Wege, so kann eine gute Gesprächsebene auch über *Telefon* aufgebaut werden. Wir haben mit der Hinzunahme einer *Bildebene mittels Skype* oder anderer Anbieter die Erfahrung gemacht, dass sich der Austausch intensivieren lässt.

Parallel zur Leitfadenreihe wurde ein **Seminarkonzept für Betroffene und Selbsthilfegruppen** erarbeitet. In Wochenendveranstaltungen an einem oder zwei Tagen werden Inhalte durch Übungen vertieft und individuell bearbeitet.

Besonders hervorgehoben sind die Bereiche Arbeit – Schule – Ausbildung sowie allgemeines soziales Miteinander – Freundschaft – Beziehung – Partnerschaft.

Zeitpunkt und Themenschwerpunkte einer solchen Seminarveranstaltung können individuell abgesprochen werden, insbesondere, wenn sich mehrere Teilnehmer einer Selbsthilfegruppe zu einer solchen Veranstaltung entschließen.

Weitere Informationen hierzu erhalten Interessierte gerne unter info@vssp.de und Tel. 05271-6999056.

Der VSSP Seminarkalender für 2017

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 Seminarteilnahme zu unterstützen.

Bitte beachten: Je nach Stand der Rückmeldungen und Anmeldungen können sich im Laufe des Jahres Änderungen in unserem Seminar-Angebot ergeben. So wurden wegen hoher Nachfrage in 2016 drei zusätzliche Veranstaltungstermine angeboten.

Der stetig aktualisierte Plan ist zu finden unter www.vssp.de/veranstaltungen

26.02.2017 Soziale Phobie – auch ein Ausdruck „tiefer“ innerer Prozesse?

Es geht um ein behutsames Einfühlen in tiefere, innere Prozesse, in Grundängste, Grundgefühle, Grundüberzeugungen.

Ist die Soziale Phobie aus dieser Perspektive auch ein Ausdruck/ ein Symptom bisher unbeachteter, grundlegender und lang bestehender innerer Konflikte und Themen? Liegt hierin möglicher Weise eine Ursache für die Beständigkeit und Chronifizierungstendenz der Sozialen Angststörung und auch ein Lösungsansatz?

Teilnahmegebühr: 85,- €

15./16.07.2017 Seminar für Selbsthilfegruppen zu gruppenspezifischen Themen (2 tägig)

In einem Wochenend-Seminar wollen wir uns ganz konkret und praxisnah mit Herausforderungen, Optionen und Schwierigkeiten der Selbsthilfgruppenarbeit befassen.

Dabei dient der Kreis selbst als eine Übungsgruppe, in die Fallbeispiele dargestellt und Lösungsansätze ausprobiert werden können. Es ist ausdrücklich erwünscht, dass die Teilnehmer in den Wochen vorher eigene Themenvorschläge einbringen.

Beispielhaft kann bearbeitet werden:

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

Teilnahmegebühr: 190,- €

26./27.08.2017 Soziale Phobie oder die Angst, zu lieben?

Geht es bei Sozialer Phobie vorrangig um eine Schwierigkeit, „Nein“ sagen zu können, sich abzugrenzen oder primär um die Angst vor dem „Ja“ zu Einlass, Hingabe und Liebe?

In diesem zweitägigen Seminar wollen wir uns Raum geben, den Fragen und Ängsten um Nähe und Distanz, Abgrenzung und Einlass nachzugehen.

In wieweit wirken die sozialen Ängste auch als Abwehr gegen Nähe-Wünsche und den Impuls nach „Liebendigkeit“?

Teilnahmegebühr: 190,- €

11./12.11.2017 Die Suche nach dem richtigen Weg: Strategien gegen oder mit der sozialen Angst?

Nicht neu ist diese Fragestellung, aber weiterhin aktuell.

Was ist zielführender: Die Konfrontation mit schwierigen Situationen und ein Angstmanagement in Form von Standhalten, Aushalten, Distanzierung von starken Ängsten - *oder* - ein Weg der Selbst-Aannahme, Akzeptanz und des inneren Dialogs? Stehen sich die beiden Ansätze polar gegenüber oder gibt es Möglichkeiten einer Verbindung?

Im achtsam-lebendigen Austausch miteinander sowie über Übungen, die das Einfühlen erleichtern, wollen wir in diesem zweitägigen Seminar den unterschiedlichen Ansätzen des Umgangs mit den sozialen Ängsten nachgehen.

Teilnahmegebühr: 190,- €

Wegen der geringen Teilnehmerzahl pro Seminar sind wir zu unserer Planung dringend sowohl auf unverbindliche, vorausschauende Teilnahme-Vormerkungen als auch auf möglichst frühzeitige, verbindliche Anmeldungen angewiesen.

Organisatorisches:

Über einen Projektförderantrag können Selbsthilfegruppen für teilnehmende Mitglieder Fördermittel für Seminar- und Fahrtkosten 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.

Kontakt :

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

Internet-Umfragen für nächsten VSSP - Leitfaden „Soziale Phobie bei Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen“

Fest eingeplant für das Jahr 2017 ist der neue Leitfaden zum Thema “Soziale Phobie bei Kindern, Heranwachsenden und jungen Erwachsenen”. Die ISP Redaktion (A.B.) unterhielt sich darüber mit J. Peter Wolters.

Der neue Leitfaden widmet sich ja einem spannenden Thema, wie seid ihr darauf gekommen? Ergab sich das aus den bisherigen Leitfäden? Es ging ja bereits um Themen wie Alter und Beruf?

Peter: Wir haben nicht lange darüber nachgedacht, welches Thema noch fehlen könnte. Die Wichtigkeit ergab sich aus den vielen Anrufen von Eltern betroffener Kinder und Jugendlicher über unser verbandseigenes Beratungstelefon.

Möchtet ihr den Eltern was in die Hand geben?

Peter: Genau. Zu allererst müssen wir uns aber einen Überblick über diese Thematik verschaffen. Neben den Eltern und betroffenen Kindern und Jugendlichen wollen wir auch ErzieherInnen in den Kindergärten und Lehrer erreichen.

Letztlich, damit man möglichst früh etwas unternehmen kann?

Peter: Es ist erwiesen, dass die Besserungs- und Heilungschancen bei Sozialer Phobie im Jugendlichen- und jungen Erwachsenen-Alter am besten sind. So ab 17 kann auch das Angebot von Selbsthilfegruppen genutzt werden. Jüngere Betroffene sind auf therapeutisch geleitete Gruppen angewiesen.

Wie sieht denn das Angebot an Hilfe und Beratung überhaupt aus?

Peter: Eher nicht gut. Es gibt definitiv zu wenig Angebote für unter 18jährige. Vor allem nicht in auf dem Land. Und es gibt nahezu keine

Möglichkeit für Eltern von Betroffenen, sich untereinander austauschen zu können.

Und dazu gibt es nun eine aktuelle Umfrage?

Peter: Es gibt zwei Umfragen. Eine für Eltern und eine für Jugendliche. Die sich dann gegenseitig ergänzen.

Und das kann ich dann im nächsten VSSP-Leitfaden nachlesen?

Peter: Ja, er wird Mitte 2017 erscheinen. Dafür brauchen wir nun die Mitwirkung von möglichst vielen Eltern für die Umfrage. Die Auswertung erfolgt verlässlich anonym.

Die aktuellen Umfragen:

Fragebogen für Jugendliche mit Sozialer Phobie

Fragebögen für Eltern

Es gibt drei verschiedene Fragebögen für Eltern mit betroffenen Kindern/Jugendlichen, je nach Alter ihres Kindes bis...

Abschluss der Grundschule

Abschluss der Schulzeit

Nach der Schulzeit

Alle Fragebögen sind zu finden unter www.vssp.de

Leitfäden zur Selbsthilfe - und Selbsthilfegruppenarbeit

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 - Kombiausgabe mit vormals Leitfaden Nr. 3 (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 Krankschreibung 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)

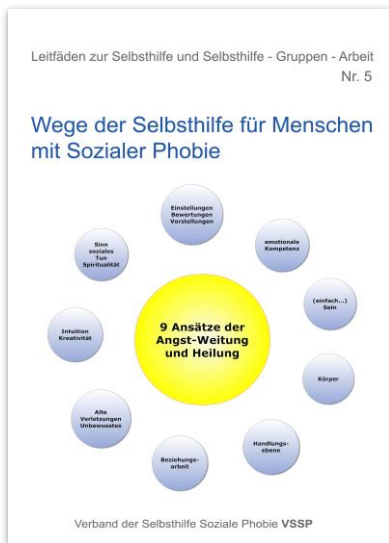
Es werden Probleme mit Sinnlichkeit, Lust und sexueller Erregung beschrieben und der mögliche Einfluss Sozialer Angststörung dargelegt. Im Mittelpunkt stehen sowohl die körperlichen Veränderung unter einem chronischen Angsterleben als auch Leistungsvorstellungen, Versagensängste, überzogene Erwartungen 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 Wiedergewinnung von hinreichender Eigenverantwortung, Gestaltungsfreiheit für die eigenen Lebensziele und einem kompetenten Handling noch verbleibender Ängste.



Leitfaden Nr. 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 Therapiefor schung älteren Betroffenen bisher auch nur ansatzweise eine entsprechende Aufmerksamkeit geschenkt.



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.

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

© VSSP / Ausgabe Jan. 2017

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

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur nach vorheriger Absprache mit dem VSSP e.V.