

BUNDESVERBAND DER SELBSTHILFE
SOZIALE PHOBIE

vssp e.V.



SOZIALE PHOBIE

- DU BIST NICHT ALLEIN

LEITFADEN 7. TEIL III

IMPRESSUM

REDAKTION DIESES LEITFADENS:

Julia Hoffmann

Teilnehmer*innen der Jungen Redaktion
Manuel, Mandy, Viktor, Paulina, Tom, Emily

Johannes Peter Wolters
Marita Krämer

GESTALTUNG:

Emily Rihl

KORREKTORAT:

Andrea Mittmann

Wir freuen uns über Rückmeldungen unter:
redaktion@vssp.de

Das Projekt „Soziale Phobie bei Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen“ wird im Rahmen der Selbsthilfeförderung nach §20h Sozialgesetzbuch V finanziert durch die BARMER. Gewährleistungs- oder Leistungsansprüche gegenüber der Krankenkasse können daraus nicht erwachsen. Für die Inhalte und Gestaltung ist der VSSP e.V. verantwortlich.

BARMER

WICHTIGER HINWEIS:

Einzig aus Gründen der Lesbarkeit haben wir darauf verzichtet, durchgehend den männlichen Formulierungen weibliche hinzuzufügen. Selbstverständlich sind beide Geschlechter gleichermaßen gemeint.

INHALT

5

EINLEITUNG

13

MOBBING

- WAS KANN MAN TUN?

21

SOZIALE PHOBIE
IM STUDIUM

7

SOZIALE PHOBIE
IN DER SCHULE

16

SOZIALE PHOBIE
IN DER AUSBILDUNG
UND ARBEIT

26

NACHTEILSAUSGLEICH
IN SCHULE,
AM AUSBILDUNGSPLATZ
UND IM STUDIUM

30

SOZIALE PHOBIE
IN DER FREIZEIT



33

RÜCKZUG UND RISIKEN

43

WAS DU SONST NOCH
TUN KANNST

49

PSYCHOTHERAPIE
UND MEDIKAMENTE

38

FOREN, BLOGS,
SOCIAL MEDIA

46


DIE SELBSTHILFE-
GRUPPE

56

BILDNACHWEIS

53

VERBAND DER
SELBSTHILFE
SOZIALE PHOBIE



EINLEITUNG

Wenn du diese Einleitung liest, hast du dich vermutlich bereits mit dem Thema Soziale Phobie auseinandergesetzt. Möglicherweise gab es die ein oder andere Situation, die für dich so schwierig war, dass du dich gefragt hast: *Warum schaffe ich das nicht, während es den anderen doch so leicht zu fallen scheint? Gibt es denn nichts, was ich tun kann? Und geht es eigentlich nur mir so?*

Die gute Nachricht ist: Du bist nicht allein! In diesem Leitfaden erzählen Emily, Mandy, Manuel, Paulina und Tom von ihren Erfahrungen mit der Sozialen Phobie – ob im **Freundes- und Familienkreis**, in der **Schule**, im **Studium** oder in **Ausbildung** und **Beruf**. Als junge Menschen mit sozialen Ängsten haben auch sie schon vieles ausprobiert. Und so kannst du in diesem Leitfaden lesen, was bei ihnen geholfen hat, was eher nicht, und wie sie mit ihren Ängsten umgegangen sind.

Aber auch konkrete Hilfsmöglichkeiten werden angesprochen. Ein ganz wichtiges Thema ist beispielsweise der **Nachteilsausgleich**. Hast du manchmal das Gefühl, dass deine Ängste dich nicht nur im privaten Miteinander beeinträchtigen, sondern auch deine Leistungen in Schule, Studium und Ausbildung darunter leiden? Befürchtest du, deswegen möglicherweise den Abschluss nicht zu schaffen? Oder in der mündlichen Prüfung vor lauter Aufregung kein Wort herauszubringen? Hier kann sehr häufig geholfen werden! Denn was viele nicht wissen: Nachteilsausgleich gibt es nicht nur bei Lese-Rechtschreibschwäche oder den „sichtbaren“ körperlichen Erkrankungen.

Das vorliegende Heft beinhaltet aber auch praktische Informationen zu **Mobbing** sowie **Psychotherapie und Medikamenten**.

Die Themen **Blogs, Facebook, Instagram** und Co. kommen ebenfalls nicht zu kurz. Denn auch über die sozialen Medien lassen sich, wenn man gezielt danach sucht, Informationen zur Sozialen Phobie finden – und zuweilen Kontakte zu anderen Betroffenen knüpfen. Einige von uns haben dort sogar Leute gefunden, mit denen sie sich – vor Corona – ab und zu auf einen Kaffee oder zum Essen getroffen haben.

Andere Menschen mit denselben oder ähnlichen Problemen kennenlernen und sich mit ihnen austauschen, das geht auch in **Selbsthilfe-**

gruppen – aufgrund der Pandemie jedoch derzeit leider ebenfalls nur eingeschränkt.

Apropos **Corona**... Uns ist bewusst, dass dieser Leitfaden zu einer Zeit erscheint, in der Vieles nicht mehr so ist, wie es mal war. Für Menschen mit sozialen Ängsten hat das Vor- und Nachteile: Viele Veranstaltungen, wie zum Beispiel Abibälle oder Firmenfeiern, fallen weg, was die eine oder den anderen gewiss aufatmen lässt. Andererseits besteht sicherlich ein Risiko, sich noch mehr zurückzuziehen oder aufgrund von Kontaktbeschränkungen, Home Schooling und Home Office sozusagen „aus der Übung“ zu kommen, was den direkten Umgang mit anderen Menschen angeht. Umso mehr lässt sich die Zeit des Social Distancing nutzen, um sich mit den eigenen Problemen einmal ganz ohne Druck auseinanderzusetzen – und wenn die Pandemie vorüber ist, gestärkt und mit neuen Lösungsansätzen gewappnet in den Alltag zurückzukehren.

Und wer nach dem Lesen dieses Leitfadens immer noch neugierig auf mehr ist, dem seien die beiden Vorgänger, **Leitfaden 7.1 und Leitfaden 7.2**, wärmstens ans Herz gelegt. Dort finden sich für Interessierte noch ausführlichere Informationen, u.a. zum Nachteilsausgleich und alternativen Schulformen (LF 7.2). Oder ihr lest in LF 7.1 die Ergebnisse unserer Online-Befragungen nach, in denen betroffene Jugendliche und deren Eltern von ihren Erfahrungen mit der Sozialen Phobie berichten. Damit ihr euch dort schneller zurechtfinden könnt, haben wir in dem vorliegenden Leitfaden an vielen Stellen Querverweise auf LF 7.1 und LF 7.2 eingefügt.

Jetzt wünschen wir euch aber erst mal viel Spaß beim Lesen!

EURE JUNGE REDAKTION

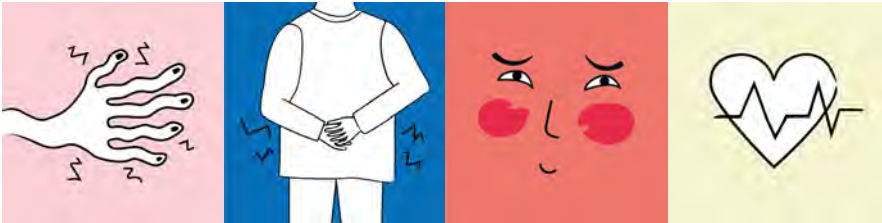
SOZIALE PHOBIE IN DER SCHULE



Kennst du das auch?

Situationsnahe anschauliche Beschreibung der Probleme in der Schule

Vielleicht kennst du das auch: Bei Referaten, Vorträgen, bei der Abfrage an der Tafel, beim Vorsingen im Musikunterricht, beim Vorlesen, beim Turnen in der Sportstunde, bei der Fahrt im Schulbus oder mit den öffentlichen Verkehrsmitteln... Die Schauplätze und die Situationen mögen unterschiedlich sein, doch sie alle können Ängste und Unbehagen auslösen. Und als ob die Angst allein nicht schon genug wäre, kommen häufig auch noch körperliche Begleiterscheinungen wie Schwitzen, Erröten, Kurzatmigkeit, Zittern, Herzklopfen und Herzrasen dazu.



Meist ist es die Befürchtung, sich auf irgendeine Art und Weise zu blamieren, ausgelacht oder vor den anderen Mitschülern bloßgestellt zu werden – also in irgendeiner Art und Weise negativ aufzufallen.

Man möchte einerseits zwar dazugehören, akzeptiert und geschätzt werden. Auf der anderen Seite hat man aber enorme Ängste, abgelehnt und zurückgewiesen zu werden.

Man sieht sich eventuell schon als uncool etikettiert, noch bevor andere überhaupt die Möglichkeit haben, einen kennenzulernen. Dann trägt man diese starre Vorstellung davon, was andere von einem denken mögen, mit sich herum. Und diese Vorstellung hemmt enorm und macht es wiederum äußerst schwierig, ein paar Schritte auf andere zuzugehen. Ich habe zum Beispiel gedacht: „Die wollen mich doch eh nicht dabei haben“ oder „die finden mich doch sowieso komisch“ oder „er oder sie hat mich letztens schon so schräg angeschaut“ oder „die halten mich für total bescheuert“.

NIEMAND HAT SO GROSSE ERWARTUNGEN AN DICH WIE DU SELBST

Als jemand mit sozialen Ängsten setzt man häufig zu hohe Maßstäbe an sich selbst, insbesondere wenn es um Leistungen geht. Verbunden mit einem zu geringen Selbstvertrauen, führt dies oft zu Leistungsängsten und Druck. Ich bin früher immer wie selbstverständlich davon ausgegangen, dass andere mich mit denselben Maßstäben beziehungsweise mit der gleichen Strenge bewerten würden. Aber das stimmt oft nicht! Die meisten Menschen sind selber gar nicht so perfektionistisch und erwarten das auch nicht von anderen. **Denn:**

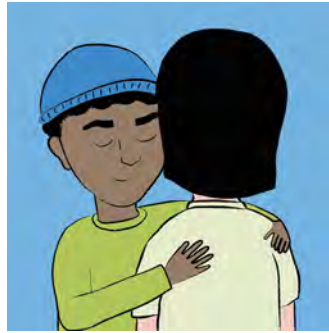
**KEINER IST
PERFEKT!**

DAS MACH ICH MIT MIR SELBER AUS – ODER?

Als jemand mit sozialen Ängsten machst du dir wahrscheinlich viele Gedanken darüber, was andere von dir halten. Du hoffst, dass deine Ängste und Unsicherheiten nicht auffallen. Vielleicht versuchst du dann auch deine Ängste so gut es geht zu verstecken, zu überspielen oder zu umgehen. Das mag einem vielleicht kurzzeitig etwas Erleichterung verschaffen. Doch aus eigener Erfahrung kann ich sagen, dass das auf Dauer viel

zu anstrengend wird und langfristig gesehen die eigenen Probleme und Ängste dadurch nur noch verstärkt werden.

Ich selbst versuchte zum Beispiel über Jahre mir nicht einzugestehen, dass ich in besonderem Maße unter sozialen Ängsten leide. Ich hatte immer die falsche Hoffnung, die Ängste würden von alleine wieder verschwinden. Das taten sie nicht. Ich wünschte, ich wäre zu einem früheren Zeitpunkt einsichtiger mit mir selbst gewesen. So hoffte ich manchmal sogar, dass jemand meine Not wahrnehmen würde. Mich trotz der Schamgefühle und der starken Ängste, die ich vor so einem Gespräch gehabt hätte, ansprechen würde. Ich konnte einfach selber den Mut nicht aufbringen auf jemanden zuzugehen. Und auf mich kam auch niemand zu.



**MEIN TIPP:
SPRICH MIT DENEN, DIE DIR NAHESTEHEN**

Sicher wird es nicht immer leicht sein, dich anderen anzuvertrauen. Gegenüber Eltern oder Freunden kann es unter Umständen schwerfallen sich zu öffnen und seine Ängste auszusprechen. Zum einen möchte man nicht unbedingt das Bild, das Nahestehende von einem haben, mit einem Problem-Outing belasten. Denn häufig ist man in der Familie und bei engen Freunden deutlich weniger ängstlich als woanders. Das ist nur einer der Gründe dafür, dass beispielsweise Eltern die Schwierigkeiten, die man hat, manchmal zunächst als „nicht so schlimm“ oder „nur eine vorübergehende Phase“ abtun. Einige Väter und Mütter sind möglicherweise mit dem Problem

auch erst einmal überfordert, sodass man das Gefühl bekommen kann, alleine dazustehen. Es kann aber auch genauso gut sein, dass deine Eltern soziale Ängste aus eigener Erfahrung kennen, auch wenn sie bisher nie darüber gesprochen haben.

Manchmal reagieren Großeltern mit mehr Verständnis und legen dann vielleicht ihrerseits bei deinen Eltern ein gutes Wort für dich ein. Unserer Erfahrung nach reagieren Nahestehende oftmals doch mit mehr Verständnis, als man ihnen vorher zutraut. Auch wenn es manchmal zunächst ein bisschen dauert, bis sie dich und deine Schwierigkeiten verstehen und einordnen können.

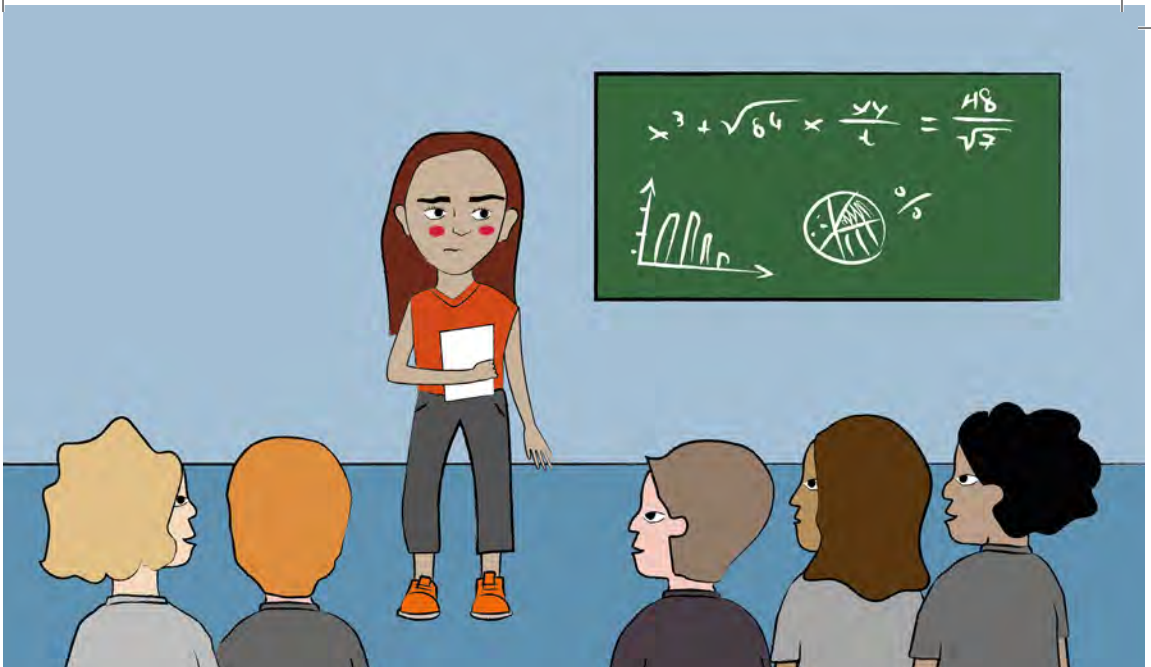
Sich den Eltern anzuvertrauen kann aber nicht nur das Familienleben erleichtern. Auch für die Schule kann es von Vorteil sein. Denn solange du noch nicht volljährig bist, müssen die Eltern für dich Nachteilsausgleich beantragen.

BEVOR DIE ANGST DEINE NOTE KAPUTTMACHT: NACHTEILSAUSGLEICH BEANTRAGEN!

Besonders bei mündlichen Prüfungen oder Gruppendiskussionen, sowie beim Melden und freien Sprechen im Unterricht – durch die Ängste wird es für Betroffene wie dich und mich oft schwer, unser Wissen auch tatsächlich zu zeigen. Die Bildung einer mündlichen Note gestaltet sich dadurch oft schwierig.

Ängste und der damit verbundene Stress können einem auch einiges an Energie abverlangen und im Unterricht zu Konzentrationsschwierigkeiten führen. So besteht die Gefahr, dass betroffene Schüler mit Sozialer Phobie ihr eigentliches Potenzial, was Können, Wissen und Noten angeht, nicht ganz ausschöpfen können.

Gut zu wissen deshalb: Du als Betroffener hast ein Recht auf Nachteilsausgleich. Mit einem Nachteilsausgleich können beispielsweise schriftliche statt mündlicher Leistungen erbracht werden. Wie das geht, erfährst du auf Seite 26 dieses Leitfadens.



MIT DEN LEHRERN SPRECHEN

Mit deinen Lehrern zu sprechen ist nicht nur dann sinnvoll, wenn du oder deine Eltern Nachteilsausgleich für dich beantragen wollt. In einigen Bundesländern ist es Lehrer*innen möglich, eigenständig Maßnahmen zu ergreifen, um ihre Schüler*innen zu fördern – auch wenn (noch) kein Antrag auf Nachteilsausgleich gestellt wurde. Möglich könnte zum Beispiel sein, mündliche Leistungen nicht so stark zu gewichten wie mündliche. Manche Lehrer*innen werden dich vielleicht etwas weniger streng benoten oder dich einfach verständnisvoller behandeln, wenn sie von deinen Ängsten wissen.

Leider reagieren nicht alle Lehrer*innen so, wie man es sich als Mensch mit sozialen Ängsten von ihnen wünschen würde. Viele sind mit dem Thema Soziale Phobie wahrscheinlich noch gar nicht in Berührung gekommen. Trotzdem solltest du dich für dich selber einsetzen und versuchen, deinem Lehrer oder deiner Lehrerin deine Situation zu schildern und um Verständnis zu werben. Es ist allerdings besser, nicht schon mit konkreten Erwartungen oder Forderungen bezüglich der weiteren Unterrichtsgestaltung in das Gespräch zu gehen. Vielmehr sollte es dazu dienen, dass du, dein*e Lehrer*in und eventuell deine Eltern gemeinsam nach Möglichkeiten sucht, die dir das Lernen trotz sozialer Ängste einfacher machen könnten.

Vielleicht gibt es ja an deiner Schule einen bestimmten Lehrer, dem du vertraust und bei dem du dir erst einmal Rat suchen könntest, bevor du dann mit deiner Klassen- oder Fachlehrerin sprichst. Weitere Anlaufstellen könnten Schulpsycholog*innen, Beratungslehrer*innen oder Sozialpädagog*innen sein.

Sicherlich wird das Reden über deine Ängste diese nicht sofort auflösen. Aber es kann dir eine enorme Erleichterung verschaffen, nicht mehr alles nur mit dir selber ausmachen zu müssen. Außerdem besteht die reale Chance, dass dir neue Möglichkeiten aufgezeigt werden und du Unterstützung bekommst, wenn du diesen Schritt wagst und dich öffnest.

Aus meiner persönlichen Erfahrung kann ich außerdem sagen, dass meine Bemühung um Nachteilsausgleich in der Schule erfolgreich gewesen ist und mir sehr geholfen hat.

Wenn dich interessiert, wie andere Betroffene in der Schule mit sozialen Ängsten umgehen und welche Erfahrungen sie gemacht haben, dann wirf doch mal einen Blick in Leitfaden 7.1. Dort findest du die Ergebnisse unserer Umfragen und viele Berichte von Schülern mit Sozialer Phobie.

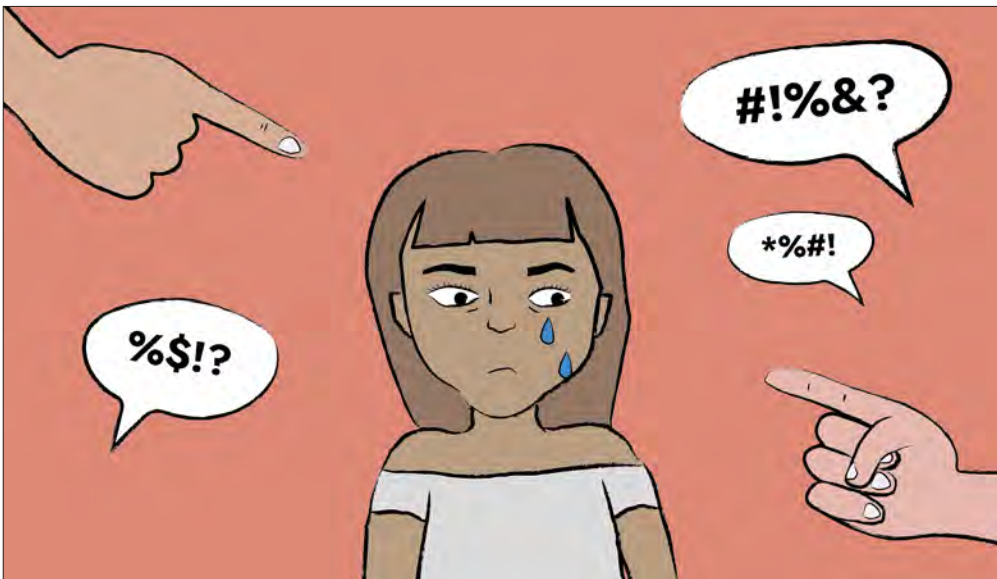
In Leitfaden 7.2 werden unter anderem alternative Schulformen vorgestellt.

Beide Leitfäden (LF 7.1 und LF 7.2) kannst du auf unserer Homepage www.vssp.de kostenlos herunterladen.

MOBBING

- WAS KANN MAN TUN?

Im vorigen Kapitel wurde deutlich, dass die Schule für Menschen mit einer Sozialen Phobie mit vielen Herausforderungen und Ängsten verbunden ist. Noch schwieriger wird es, wenn Mobbing als weitere Herausforderung hinzukommt.



KENNST DU DAS?

Du sitzt im Klassenraum und würdest am liebsten wieder nach Hause gehen. Denn da gibt es diese coole Clique in deiner Klasse, die anfängt zu lachen, sobald du das Klassenzimmer betrittst. Sie beleidigen dich, verbreiten Gerüchte oder grenzen dich aus. Wenn im Sportunterricht zwei Teams gewählt werden, bleibst du immer als Letzte oder Letzter übrig. In den Pausen schließt du dich auf der Toilette ein, weil du Angst hast, auf dem Schulhof körperlich angegriffen zu werden. Es scheint einfach nicht mehr aufzuhören und du fühlst dich allein und hilflos.

DIE FOLGEN VON MOBBING

Eine Mobbing-Situation ist eine große seelische Belastung. Allein der Gedanke an die Schule bereitet dir Bauchschmerzen. Die ständige Kränkung mindert dein Selbstwertgefühl und du fängst an, ständig an dir selbst zu zweifeln. Du ziehst dich immer weiter zurück und schwänzt vielleicht sogar die Schule, um vor der belastenden Situation zu fliehen. Du fühlst dich sehr einsam und vermeidest den Kontakt mit anderen Menschen. Das kann dazu führen, dass du eine Soziale Phobie entwickelst. Wenn du schon vorher mit sozialen Ängsten zu kämpfen hattest, kann eine Mobbing-Situation deine Ängste noch mehr verstärken.



MOBBING IN ZEITEN VON SOCIAL MEDIA

Wir posten Selfies auf Instagram, Videos auf TikTok und bleiben mit unseren Freund*innen per WhatsApp in Kontakt. Unser Handy ist unser ständiger Begleiter und ein netter Zeitvertreib. Aber das kann auch anders aussehen. Mobbing passiert nicht nur in der Schule, sondern kann dich auch übers Internet verfolgen. Die Hemmschwelle, Hassnachrichten und unverschämte Kommentare auf Social Media zu hinterlassen, ist deutlich geringer als im persönlichen Kontakt. Das führt auch dazu, dass sich immer mehr Menschen daran beteiligen. Dadurch bist du den Beleidigungen rund um die Uhr ausgesetzt und hast keinen Ort mehr, an den du dich zurückziehen kannst und an dem du dich sicher fühlst. Deshalb ist es wichtig zu wissen, was du in so einer Situation tun kannst.

WAS KANN ICH TUN, WENN ICH GEMOBBT WERDE?

Erst einmal ist wichtig zu wissen: Du bist nicht schuld an deiner Situation! Niemand hat das Recht, dich schlecht zu behandeln.

Anvertrauen: Rede mit einer Vertrauensperson – mit Freund*innen, Geschwistern, Eltern oder Vertrauenslehrer*innen. Auch wenn es schwierig ist, kann es eine große Last von dir nehmen jemanden zum Zuhören zu haben. Denn danach bist du nicht mehr allein.

Aufschreiben: Schreibe auf, was passiert. So kann die Situation im Nachhinein betrachtet werden und es fällt dir leichter, mit anderen darüber zu sprechen.

Blockieren: Melde verletzende Nachrichten und Posts auf der Social-Media-Plattform und blockiere die Accounts. So können sie dir keine weiteren Nachrichten schicken.

Wohlfühlen: Verbringe Zeit mit Menschen, bei denen du dich wohl fühlst. Sammelt zusammen schöne Erfahrungen und Momente. Die können dich auf andere Gedanken bringen und dir Kraft geben.

Selbstsicherheit: Um dein Selbstvertrauen zu stärken, kannst du auch einen Selbstverteidigungskurs machen oder deine Schlagfertigkeit trainieren. Das kann auch allgemein im Alltag eine Hilfe sein.

BERATUNGSANGEBOTE:

JugendNotmail (<https://www.jugendnotmail.de/>) bietet Onlineberatung bei Mobbing, Angst und anderen Sorgen

juuport (<https://www.juuport.de/>) bietet Onlineberatung und Hilfe bei Cybermobbing

Zeichen gegen Mobbing e.V. (<https://zeichen-gegen-mobbing.de/>) bietet Hilfe bei Mobbing und macht Workshops an Schulen, um Mobbingsituationen vorzubeugen

Weitere Infos:
Leitfaden Nr. 7 Teil I,
Schulzeit-Mobbing
Leitfaden Nr. 7 Teil II,
Mobbing

SOZIALE PHOBIE IN DER AUSBILDUNG UND ARBEIT



Die Schule geht zu Ende und eine Entscheidung steht an: Wie soll es jetzt weitergehen? Zweifel und Ängste vor der Zukunft gehören für viele Jugendliche dazu. Eines ist sicher: Veränderungen sind ein Teil unseres Lebens und wir müssen lernen damit umzugehen. Vielleicht hat der eine oder andere bereits eine Idee, was er oder sie machen möchte.

Aber: Es ist völlig in Ordnung, unsicher zu sein. Heutzutage lernen Menschen unterschiedliche Berufe und probieren sich in mehreren Bereichen aus. Das Leben ist schneller geworden und man sollte den Mut haben unterschiedliche Möglichkeiten und Chancen wahrzunehmen. Die eigene familiäre und finanzielle Situation spielen bestimmt auch eine Rolle bei der Gestaltung der eigenen Zukunft. Aber was noch? Kennst du deine eigenen Stärken und Schwächen? Was interessiert dich und welche Risiken würdest du für deinen Traumberuf eingehen?

Du hast dich für eine Ausbildungs- oder Arbeitsstelle entschieden? Dann ist der nächste Schritt, deine Bewerbung abzuschicken – und wenn alles gut läuft, wirst du zu einem Vorstellungsgespräch eingeladen. Hast du mit deinem Lebenslauf und im Vorstellungsgespräch überzeugt, dann steigst du in das Berufsleben ein.

WAS ERWARTET DICH IN UNTERSCHIEDLICHEN BERUFSFELDERN?

Menschen mit Sozialer Phobie haben Angst zu versagen, was verbunden mit einem großen Leistungs- und Zeitdruck zu Überforderung führen kann. Die übermäßige Angst, Fehler zu machen oder zu versagen, kann aber auch mit übertriebenem Perfektionismus zusammenhängen.

Die Problemfelder für Menschen mit sozialen Ängsten hängen zum Beispiel von der Art des Berufes, vom Arbeitsklima in der Firma und von der Ausprägung deiner sozialen Ängste ab. Zum Beispiel gibt es in der Dienstleistungs- oder in der Unterhaltungsbranche viel Kontakt zu fremden Menschen. Auch in Hotelindustrie oder Einzelhandel haben Mitarbeiter sehr viel Kontakt zu fremden Menschen. In einem Geschäft muss die Verkäuferin oder der Verkäufer sicher und selbstbewusst auftreten, um die Ware gut zu präsentieren und zu verkaufen. Persönlicher Kundenkontakt besteht in sehr vielen Berufen, wie Frisörsalons oder Kaffeeshops. Aber auch telefonieren und E-Mails beantworten ist Teil des normalen Alltags bei den meisten Arbeitsstellen. In einem Laden muss die Ware bestellt und abgeholt werden. Wenn du in einem Frisörsalon oder in der Hotelindustrie arbeitest, musst du die Termine im Blick haben, also die Wunsch-Termine von den Kunden bestätigen oder alternative Termine anbieten.

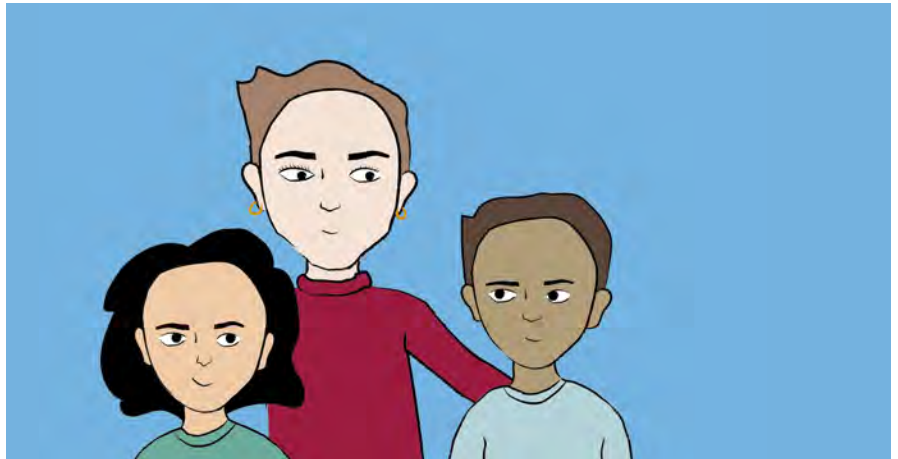
Auch wenn deine Arbeit sich nicht speziell auf Kundenbetreuung bezieht, kann es häufig vorkommen, dass du mit mehreren Kollegen in einer Gruppe ein Problem bearbeiten oder mit deinen Vorgesetzten Rücksprache über ein Projekt halten sollst. Vielleicht kannst du dir über ein zweiwöchiges Praktikum im Betrieb einen realistischen Eindruck verschaffen?

PERSÖNLICHER EINBLICK IN DIE ARBEIT MIT MENSCHEN

Ich arbeite sehr gerne mit Kindern. Ich mag es ihre kindliche und spielerische Betrachtungsweise zu entdecken. Ich habe mir aber vorher selten Gedanken darüber gemacht, wie ich mit den Eltern oder der Familie des Kindes kommuniziere. Die Eltern wollen auch wissen, was ich mit den Kindern vorhabe

und wie ich mit den Kindern umgehe. Es brauchte eine Eingewöhnungsphase, damit ich mich bewusst vor den Eltern behaupten kann. Mir hat geholfen, dass ich häufig mit den Eltern gesprochen habe, so dass die Situation für mich nicht mehr so befremdlich war.

Es ist wichtig seine Grenzen zu kennen, was einen ängstlich macht und welche Situationen einem besonders schwerfallen. Mit der Erkenntnis darüber, welche Situationen dir einen schnelleren Herzschlag verpassen, kannst du dich auf die zukünftigen stressigen Aufgaben besser vorbereiten. Es macht viel aus, wenn man sich selbst die Angst zugesteht. Im ersten Schritt geht es darum, sich selbst einzugestehen, dass man ein Problem mit sozialen Kontakten hat. Die Energie, die man vorher für die Sätze „es ist nur eine Phase und es wird von alleine weggehen“ aufgebraucht hat, kann man für die Lösung des Problems nutzen. Man darf sicher auf persönliches Wachstum und eine Gewöhnung an Belastungen setzen, sollte aber dennoch auch seine Grenzen bei der Arbeitsplatzwahl mit einbeziehen.



DIE FIRMFESTER: EIN KRAFTAKT FÜR MENSCHEN MIT SOZIALEN ÄNGSTEN

Du bist zu einer Firmenfeier eingeladen und sitzt zusammen mit anderen an einem Tisch. Um dich herum unterhalten sich Menschen. Du kennst dort niemanden und es ist irgendwie unangenehm stillzusitzen, während andere in

Gespräche vertieft sind. Ich habe nie verstanden, wie man sich so leicht mit einer anderen Person unterhalten kann. Ich denke in solchen Situationen, wozu ich mir das antue. Warum habe ich mich entschieden dort aufzutauchen? Nach ein oder zwei Stunden ist es vorbei und ich kann erleichtert nach Hause gehen. So sah für mich eine Firmenfeier vor Corona aus. Aktuell werden keine Veranstaltungen oder Firmenfeiern organisiert.



SINNVOLLE BESCHÄFTIGUNG BRINGT FREU(N)DE MIT SICH.

Eine neue Arbeit oder Ausbildung ist auch aufregend. Es ist eine Möglichkeit, neue Freundschaften zu schließen, und man wird mit neuen Herausforderungen konfrontiert. Auf der Arbeit oder in der Ausbildung begegnest du vielen neuen Menschen. Dabei kann die Arbeit auch ein erstes mögliches Gesprächsthema mit den neuen Kollegen sein.

WEITERE INFORMATIONEN

... zum Thema Soziale Phobie in der Ausbildung findest du in Leitfaden Nr. 7. Teil I

... zu Ausbildung und Studium: Leitfaden Nr. 7. Teil II

AUSBILDUNGS- UND INFORMATIONSMÖGLICHKEITEN:

- **Die Berufsbildungswerke (BBW)** helfen jungen Menschen mit körperlichen und psychischen Beeinträchtigungen nicht nur bei Berufsauswahl und Berufsvorbereitung, sondern bilden auch aus. Sie bieten neben regulären Ausbildungen auch solche speziell für Menschen mit Beeinträchtigungen an:
www.bagbbw.de
- Übersichtsseite zu den Ausbildungen im BBW Neckargemünd, darunter die virtuellen Ausbildungen „Bürokraft via E-Learning“, „Fachinformatiker via E-Learning“, „Industriekaufmann via E-Learning“, „Kaufmann/frau für Büromanagement via E-Learning“ und „Technischer Produktdesigner via E-Learning“:
<https://www.bbw-neckargemuend.de/bildung/ausbildung/>
- Übersichtsseite „Ausbildung vorbereiten und unterstützen“ der Bundesagentur für Arbeit:
<https://www.arbeitsagentur.de/bildung/ausbildung>
- Das Projekt „**VerA: Stark durch Ausbildung**“ stellt jungen Menschen mit Schwierigkeiten in der Ausbildung ehrenamtliche Ausbildungsbegleiter an die Seite. Ziel ist es, einen Abbruch der Ausbildung zu verhindern:
<https://vera.ses-bonn.de>
- **Suchmaschine für Integrationsfachdienste:**
<https://www.integrationsaemter.de/Integrationsfachdienste/88c51/index.html>
- **Rehadat** ist eine Informationsseite für Jugendliche mit physischen wie psychischen Behinderungen. *Welche Berufseinstiegs- und Ausbildungsmöglichkeiten gibt es für mich? Welche Unterstützungen existieren?* Diese Fragen werden hier beantwortet:
www.rehadat-bildung.de
- Die gemeinnützige Stiftung **My Handicap** informiert auf ihrer Webseite zu Job, Ausbildung und Studium mit Behinderung:
<https://www.myhandicap.de/job-ausbildung-behinderung/>

SOZIALE PHOBIE IM STUDIUM

Der Beginn des Studiums stellt für viele Menschen eine Herausforderung dar. Alles ist neu und besonders für Menschen mit einer Sozialen Phobie führt das zu viel Unsicherheit und zur Verstärkung der Ängste. Bisherige soziale Kontakte fallen weg, alte Freundschaften aus der Schulzeit lösen sich allmählich auf und man muss neuen Anschluss finden. Das ist gar nicht so einfach, wenn in jedem Kurs andere Menschen sitzen. All diese Herausforderungen gelten aber nicht nur für Menschen mit sozialer Phobie, sondern für alle Studierenden. Das eröffnet neue Chancen für soziale Kontakte. Im festgefahrenen Klassengefüge in der Schule kann es schwierig sein, Hemmungen abzubauen. Die Uni als freiheitlicher Ort mit weniger sozialem Druck kann eine gute Möglichkeit bieten, mal etwas Neues auszuprobieren und zu wagen.



AUF GEHT'S IN DIE NEUE STADT

Für viele bedeutet der Beginn des Studiums auch, aus dem Elternhaus auszuziehen und in eine andere Stadt zu ziehen. Das ist ein ganz schön großer Schritt: raus aus dem gewohnten Umfeld in eine ganz neue Umgebung! Mit etwas Glück bekommt man ein Zimmer im Studierendenwohnheim und kann es sich in seinen kleinen vier Wänden gemütlich machen. Doch die Plätze sind begrenzt. Das bedeutet für die meisten: Auf geht's, ein WG-Zimmer suchen. Besonders für

Menschen mit einer Sozialen Phobie stellt das eine Herausforderung dar. Smalltalk mit fremden Menschen halten, einen guten Eindruck machen und eben auch mit Absagen umgehen.

Aber: Es liegt nicht an dir. Nur nicht den Mut verlieren, es braucht Geduld. Du wirst noch eine WG finden, in der du dich wohlfühlen kannst. Im besten Fall verstehst du dich mit deinen Mitbewohner*innen sogar so gut, dass ihr mal zusammen kocht oder euch bei einer Tasse Tee über den Tag unterhalten könnt. Und wenn die Ängste zu stark sind, hast du immer noch die Möglichkeit, dich jederzeit in dein Zimmer zurückzuziehen.

ALLEIN IN DER RIESIGEN UNI

Das Unigebäude kann ziemlich einschüchternd wirken. Tausende Menschen laufen von einem Hörsaal zum nächsten. Es ist voll und laut und man fühlt sich schnell verloren und orientierungslos. Aber die Orientierung kommt mit der Zeit. Zu Beginn des ersten Semesters werden von den Studiengängen oft auch Ersti-Wochen angeboten. Dort bekommst du eine Führung durch die Uni und hast die Möglichkeit, schon einmal in Kleingruppen ein paar Kommiliton*innen kennenzulernen – das kann ein bisschen einfacher sein als später, wenn man mit hunderten Menschen in einem Hörsaal sitzt.



ENTSPANNT ZUHÖREN

Im Schulunterricht kann es jederzeit passieren, dass man einfach so von der Lehrkraft drangenommen wird und etwas sagen muss. Das hat mit Beginn des Studiums zum Glück endlich ein Ende! In den Vorlesungen sprechen nur die Lehrenden und in den Seminaren finden sich meistens genug Kommiliton*innen, die ihre Meinung äußern.

Allerdings sind Referate eine beliebte Leistung, die erbracht werden muss. Referate können für Menschen mit einer Sozialen Phobie eine unmögliche Aufgabe darstellen. Manchmal werden auch schriftliche Alternativen angeboten und wenn nicht, dann gibt es immer noch die Möglichkeit für mündliche Leistungen wie Referate oder mündliche Prüfungen einen Nachteilsausgleich zu beantragen, um diese zum Beispiel in schriftliche Leistungen umzuwandeln. Mehr Informationen zum Thema Nachteilsausgleich gibt es in einem späteren Kapitel.

Mir hat es sehr geholfen, mit meinen Ängsten offen umzugehen und mich meinem Umfeld anzuvertrauen. Ich habe das Gefühl, dass meine Kommiliton*innen mein Verhalten dann besser einordnen konnten und sie haben mich auch zu Sprechstunden oder in anderen schwierigen Situationen begleitet. Die Erbringung von Leistungen wie Referaten stellt für mich aufgrund der Sozialen Phobie immer eine große Schwierigkeit dar. Ich habe mich dann immer an meine Dozent*innen gewendet und bin dort meistens auf viel Verständnis gestoßen, sodass ich die mündlichen Leistungen durch schriftliche ersetzen durfte. Es kostet mich immer wieder viel Überwindung so offen zu sein, aber ich merke auch, wie hilfreich und wichtig dieser Schritt ist.

HERAUSFORDERUNGEN UND CHANCEN

Als jemand mit sozialen Ängsten fühlst du dich wahrscheinlich ziemlich unwohl, wenn du inmitten einer großen Menschenmenge bist. Allein in einem Hörsaal zwischen vielen hunderten Menschen zu sitzen kann dann Angstgefühle auslösen. Du scheinst in der Menge gefangen zu sein und keine

Fluchtmöglichkeit zu haben, wenn die Ängste zu groß werden. Aber in der Uni ist es völlig normal, zwischendurch mal den Hörsaal zu verlassen. Du kannst dich zum Beispiel an den Rand setzen. Allein die Möglichkeit zu haben, jederzeit unbemerkt verschwinden zu können, kann sehr erleichternd sein.

Personen mit einer Sozialen Phobie neigen zu einem Vermeidungsverhalten. Durch die Anonymität an der Uni fällt dies niemandem auf und es besteht die Gefahr, dass du dich unbemerkt immer weiter zurückziehst. Darunter leiden die Prüfungsleistungen und es wird immer schwieriger, in die Uni zu gehen.

Aber die Anonymität kann auch erleichternd sein: Niemand kennt dich. Und niemand beurteilt dich aufgrund festgefahrener Rollen, die sich vorher an der Schule entwickelt haben.

Im Studium wird vor allem Selbstständigkeit verlangt und es gibt höhere Leistungsanforderungen als in der Schule. Vielleicht fühlst du dich erst einmal überfordert und hast Angst zu versagen. Die Selbstständigkeit bringt aber gleichzeitig auch viele Freiheiten mit sich: Du kannst dir die Zeit nehmen, die du brauchst, und Veranstaltungen entsprechend deiner eigenen Interessen und Fähigkeiten wählen. Das führt zu Erfolgserlebnissen, die dein Selbstvertrauen stärken, und kann dich motivieren, deine Ängste zu überwinden.

DIGITAL STUDIEREN

Während der Corona-Zeit werden die meisten Lehrveranstaltungen digital angeboten. Anstatt im Hörsaal zu sitzen heißt es also: Studieren in den eigenen vier Wänden. Das nimmt einem natürlich viele Ängste. Aber man steht auch vor ganz neuen Herausforderungen und muss sich beispielsweise per Videokonferenz am Seminar beteiligen oder digitale Gruppenarbeiten organisieren. Außerdem ist es dadurch noch schwieriger, andere Kommiliton*innen kennenzulernen und Anschluss zu finden.

BERATUNGSANGEBOTE AN DER UNI:

Psychotherapeutische Beratungsstellen:

bieten psychologische Gespräche an und organisieren Gruppenangebote zu Themen wie Prüfungsangst oder Stress

Zentrale Studienberatung:

berät bei allen Fragen und Problemen rund ums Studium

Beauftragte für Studierende mit Behinderungen oder chronischen Erkrankungen:

helfen bei der Beantragung von Nachteilsausgleichen und bieten Veranstaltungen für Menschen mit Beeinträchtigungen an

Studiengangskoordinator*in deines Studiengangs:

berät bei allen Fragen und Problemen, die sich konkret auf deinen Studiengang beziehen

WEITERE INFORMATIONEN:

...hierzu findest du in Leitfaden Nr. 7 Teil I,
Nach der Schule-Studium;

...zu alternativen Ausbildungsformen, z.B. Fern- und Online-Studium: LF 7.2

NACHTEILSAUSGLEICH IN SCHULE, AUSBILDUNG UND STUDIUM

Hast du auch manchmal das Gefühl, dass es ganz schön ungerecht ist, dass die Anderen bessere Noten haben? Weil es für sie kein Problem ist, sich mündlich zu beteiligen und sie keine Angst davor haben, Vorträge zu halten? Ist für dich dadurch vielleicht sogar die Versetzung gefährdet? Oder die Fortführung deiner Ausbildung oder deines Studiums? Wenn dich deine Soziale Phobie in der Schule, in der Ausbildung oder im Studium einschränkt, kannst du einen Nachteilsausgleich beantragen.

WAS IST EIN NACHTEILSAUSGLEICH?

Ein Nachteilsausgleich dient dazu, einen Ausgleich zu schaffen, damit du dieselben Voraussetzungen hast, wie alle anderen, die keine Soziale Phobie haben. So ist eine faire Bewertung deiner Leistungen möglich. Maßnahmen zum Nachteilsausgleich könnten beispielsweise so aussehen:

- Umwandlung mündlicher Leistungen in schriftliche (oder andersherum)
- stärkere Gewichtung schriftlicher Leistungsnachweise gegenüber mündlichen
- Weniger Anwesenende bei mündlichen Leistungen
- Zeitverlängerungen bei mündlichen und schriftlichen Prüfungen
- Entbindung der Anwesenheitspflicht

Für die Beantragung eines Nachteilsausgleiches brauchst du in der Regel ein ärztliches Attest. Bestenfalls wird dies von einem Psychiater oder einer Psychiaterin ausgestellt; oft reicht aber auch eines von deinem Hausarzt oder deiner Hausärztin.

Dies wird jedoch in jedem Bundesland unterschiedlich gehandhabt. Außerdem unterscheiden sich die Regelungen an Schulen häufig von denen, die an der Uni oder in der Ausbildung gelten. Wir empfehlen dir deshalb, dich zuerst bei deinen Lehrern bzw. deiner Schule, deiner Universität oder deiner Ausbildungsstätte zu informieren. Nächste Anlaufstellen können dann zum Beispiel die Kultusministerien der einzelnen Bundesländer sein, auf deren Internetseiten sich häufig Handreichungen zum Nachteilsausgleich finden lassen.

Es gibt zwar einen Anspruch auf Nachteilsausgleich, aber nicht auf bestimmte Maßnahmen. Das heißt, dass du dich leider nicht auf einen bestimmten Katalog an Ausgleichsleistungen berufen kannst. Es ist eher Verhandlungssache. Aber über das Beratungsangebot unseres Selbsthilfe-Verbandes wissen wir von Fällen, in denen erfolgreich Nachteilsausgleich beantragt wurde und die gewährten Maßnahmen letztendlich dazu geführt haben, dass zum Beispiel das schulische Abschlussziel gut erreicht wurde. Du hast noch Fragen? Dann melde dich einfach bei uns: entweder per Mail unter info@vssp.de oder telefonisch unter **05271 6999056**.

IN DER SCHULE

In der Schule stellen entweder deine Eltern für dich einen formlosen Antrag auf Nachteilsausgleich, oder – falls du schon volljährig bist – du selbst. In einigen Bundesländern können auch Lehrer*innen den Prozess anstoßen. Es lohnt sich auf jeden Fall, zuerst einmal mit den Lehrer*innen oder der Schulleitung zu sprechen – insbesondere, da die Regelungen von Bundesland zu Bundesland und je nach Schulform (Grundschu-

le, Hauptschule, Gesamtschule, Gymnasium...) unterschiedlich sein können.

Auch wenn ein ärztliches Attest nicht zwingend notwendig sein sollte, ist es doch von Vorteil, dieses dem Antrag beizufügen. Gutachten von Psycholog*innen oder Stellungnahmen anderer „Fachleute“ wie zum Beispiel Schulsozialarbeiter*innen können deine Erfolgsaussichten ebenfalls erhöhen.

Letztendlich entscheidet die Schule darüber, ob Nachteilsausgleich gewährt wird und welche Maßnahmen durchgeführt werden. Dennoch sollten bereits bei Antragstellung Vorschläge zu konkreten Maßnahmen gemacht werden, zum Beispiel durch deinen behandelnden Arzt oder Psychologen. So können beispielsweise mündliche Leistungen in schriftliche umgewandelt oder schriftliche Leistungen gegenüber mündlichen stärker gewichtet werden. Weitere Maßnahmen findest du oben.

In Prüfungssituationen, beispielsweise bei Abiturprüfungen, können besondere Regelungen bei der Antragstellung und mögliche Maßnahmen betreffend gelten. Du solltest dich also rechtzeitig darüber informieren. Am besten sprichst du auch in diesem Fall zunächst einmal mit deinen Lehrern und der Schulleitung.

IN DER AUSBILDUNG

Der Antrag auf einen Nachteilsausgleich sollte so früh wie möglich, spätestens jedoch bei Anmeldung zur Prüfung, bei der zuständigen Stelle gestellt werden, z.B. bei der Industrie- und Handelskammer oder der Landwirtschaftskammer. Bei der Beantragung solltest du bereits selbst einen Vorschlag für mögliche Maßnahmen des Nachteilsausgleichs machen und das Ausmaß der Beeinträchtigung durch die Soziale Phobie sowie die Auswirkungen auf die Ausbildung und konkrete Prüfung erläutern.

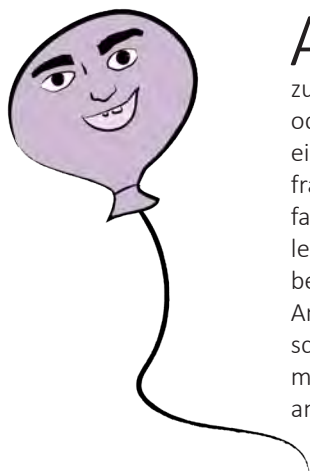
IM STUDIUM

Der Antrag auf einen Nachteilsausgleich sollte am besten bereits zu Beginn des Semesters beim Prüfungsamt gestellt werden. Der Ablauf ist an jeder Uni oder Hochschule verschieden: Meistens muss man für jeden einzelnen Kurs jedes Semester einen neuen Antrag einreichen; manchmal kann man aber auch einen übergreifenden Antrag stellen. Beim Prüfungsamt reichst du dann einen schriftlichen Antrag ein mit einem Vorschlag, wie der Nachteilsausgleich konkret aussehen soll. Je nach Bundesland oder Uni kann es sein, dass auch ein Attest des Facharztes als Nachweis über die Beeinträchtigung zwingend beigelegt werden muss. Das Prüfungsamt entscheidet dann, ob und in welcher Form der Ausgleich gewährt wird. Unterstützung bekommst du bei den Beauftragten für Behinderungen und chronische Erkrankungen. Die helfen beim Schreiben des Antrags und begleiten dich zu Gesprächen mit den Lehrenden.

Ein ausführliches Kapitel zum Thema Nachteilsausgleich findest du in LF 7.2.

SOZIALE PHOBIE IN DER FREIZEIT

KENNST DU DAS AUCH? IN WELCHEN SITUATIONEN TRITT DEINE ANGST AUF?



Als jemand mit sozialer Phobie hast du wahrscheinlich auch bei privaten Aktivitäten häufig mit deinen Ängsten zu kämpfen. Ein Beispiel: Treffen mit Freunden in der Bar oder eine Geburtstagsfeier im Kreis der Familie sollte man eigentlich mit Freude und viel Zuversicht entgegensehen. Ich frage mich häufig: Ist es möglich an freundschaftlichen oder familiären Ereignissen teilzunehmen, ohne mit eigenen sozialen Ängsten zu kämpfen? Menschen mit Sozialer Phobie haben unterschiedliche Ausprägungen sozialer Ängste und die Angstzustände treten bei verschiedenen Menschen in unterschiedlichen Situationen auf. Die aktuelle Pandemie-Situation macht es nicht einfacher sich mit Freunden oder Bekannten an öffentlichen Orten zu treffen.

ICH HABE ANGST BEI LOCKEREN PARTYS ETWAS FALSCH ZU SAGEN

Die einen können in ihrem Beruf selbstbewusst und sicher auftreten, dafür haben sie Angst auf einer Grillparty etwas Falsches zu sagen. Bei anderen kann es so aussehen, dass sie sich nur schwer mit ihrem Chef oder Arbeitskollegen unterhalten können, sich dafür aber im Freundes- und Familienkreis sicher fühlen und gerne Witze erzählen. Es gibt auch unterschiedliche Mischgruppen, die sowohl im beruflichen als auch im privaten Bereich mit ihren sozialen Ängsten zu kämpfen haben. Mich selbst zähle ich zu der ersten Gruppe, weil meine Unsicherheiten und Ängste schwerpunktmäßig in privaten Begegnungen liegen. Im Moment werde ich deutlich weniger mit meinen sozialen Ängsten konfrontiert, da Veranstaltungen wie Feiern oder Partys im Jahr 2020 wegen Ansteckungsgefahr kaum noch stattfinden.



PARADOX DER SOZIALEN KONTAKTE: FREUNDE UND ANGST

Es ist etwas schwierig neue Freundschaften zu knüpfen, wenn man häufig die Einladungen aus Angst nicht annimmt. Es ist auch schwierig das Gleichgewicht zu halten, indem man sich mit neuen Leuten trifft, aber sich nicht überfordert. Für Menschen mit sozialen Ängsten sind Rückzugsmöglichkeiten, wo man sich entspannen und allein sein kann, wichtig. Nach einem langen Telefonat oder einer Videokonferenz gehe ich häufig spazieren und ich plane mir in meinen Kalender meine Ruhepausen. Es hilft ein Gleichgewicht zwischen ängstlichen und entspannten Situationen zu finden.



MACH, WAS DIR GUT TUT

Hobbys sind eine wunderbare Möglichkeit Stress abzubauen und sich zu entspannen. Es ist wichtig herauszufinden, welche Bereiche einen interessieren. Spielst du gerne Fußball oder bist du ein großer Filmfan, kannst du einen Sportverein oder einen Stammtisch besuchen. Du kannst dich im Internet erkundigen, ob es in deinem Wohnort interessante Vereine gibt. Es ist auch eine gute Möglichkeit neue Menschen kennenzulernen: Man hat gleiche Interessen, die Gesprächsthema sein können.

Seinen Interessen nachzugehen, kann einem ein erfüllendes Leben schenken. In einem Bereich, in dem man sich sicher fühlt, kann man sich auch mehr trauen und sich mit seinen Ängsten auch mal konfrontieren.





Bonjour!

ICH LERNE GERNE FREMDSPRACHEN – UND DU?

In meinem Fall sind es Gruppen von Menschen, die Fremdsprachen lernen. Einerseits ist es anstrengend, weil ich sehr viele neue Menschen kennenlerne, aber andererseits bringt es mir viel Spaß neue Wörter zu lernen und meine Aussprache zu üben. Die zwischenmenschliche Kommunikation ist etwas erschwert durch die Tatsache, dass die Person ein Wort nicht kennt oder die Verständigung durch einen Akzent oder nicht richtige Aussprache etwas beeinträchtigt ist.

Eine solche Lernsituation ist sehr förderlich für mich. Ich verbessere gleichzeitig meine sozialen Kompetenzen und Fremdsprachenkenntnisse. In meiner Freizeit neige ich eher dazu Partys oder große Ansammlungen von Menschen zu vermeiden. Die Lerngruppe ist ein Ausweg für mich, mich mit Menschen zu treffen und mich nicht so stark isoliert zu fühlen. Mir gefällt die Tatsache, dass ich mich in einer Sprache als Expertin präsentieren kann und als Expertin von anderen Menschen wahrgenommen werde. Die Wertschätzung der zweiten Person ist mir in Beziehungen zu Menschen sehr wichtig.

RÜCKZUG UND RISIKEN

Kennst du Das auch? Menschen mit Sozialer Phobie versuchen häufig, Ängste zu vermeiden, indem sie angstauslösenden Situationen aus dem Wege gehen.

Natürlich gilt für jeden Menschen, dass es bisweilen ganz ok ist, angstbesetzte Situationen zu dosieren.

Sicher hast du auch Strategien, wie du dich dann am besten entspannst: Vielleicht siehst du - wie ich - Serien oder spielst Video- und Computerspiele. Oder du machst Sport, fährst zum Beispiel eine Runde Rad oder gehst joggen.



Vielleicht trinkst du aber auch etwas Alkohol, oder du rauchst einen Joint.

ICH BIN SERIEN-JUNKIE UND GAMER

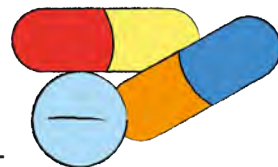
Rückzug tut mir dann gut, wenn er bewusst ist: Wenn ich mich also nach einem stressigen Tag einfach mal ausklinken und bei angenehmen Tätigkeiten entspannen und neue Kraft schöpfen kann. Wie schon erwähnt, schaue ich dann gerne Filme oder Serien. Oder ich spiele ein Videospiel – meistens offline und allein, aber manchmal auch im Online-Multiplayer. Mir hilft das, vom Alltag abzuschalten. Danach fühle ich mich meistens ruhiger und besser.

Ich kenne aber auch die andere Seite der Medaille: Videospiele und Serien können eine regelrechte Sogwirkung entfalten. Man möchte gleich noch eine Folge sehen, und dann noch eine, und danach noch eine weitere. Die Charaktere sind einem so vertraut, und die Serie anzuschauen gibt einem fast schon ein Gefühl von Geborgenheit.

Eine noch stärkere Sogwirkung haben aber Videospiele auf mich. Ich kann mich noch erinnern, wie ich vor einiger Zeit um Weihnachten herum tagelang dieses eine Spiel gespielt habe. Es war ein Rätselspiel – recht simpel vom Spielprinzip her, aber

sehr gut gemacht. Und mir ging es in dieser Zeit nicht gut. Ich hatte nicht nur mit sozialen Ängsten, sondern auch mit Depressionen zu kämpfen. Weihnachten war für mich ohnehin schon immer schwierig, weil dann so viele Familienfeiern anstehen, oft auch im größeren Kreis.

Ich habe damals versucht, den Stress mit diesem Videospiel zu bekämpfen. Immer dann, wenn ein ungutes Gefühl oder Angst vor einer Feier aufkam und ich gerade Gelegenheit dazu hatte, habe ich es angemacht. Irgendwann habe ich es nicht mehr geschafft, damit aufzuhören. Ich habe einfach weitergespielt, obwohl ich eigentlich längst genug hatte und mir das Spielen an sich schon gar keinen Spaß mehr gemacht hat. Aber wenn ich die Konsole ausgemacht hätte, dann wären die negativen Gedanken und die unangenehmen Gefühle wiedergekommen. Deswegen habe ich einfach weitergemacht, sogar unterwegs. (Was ganz gut ging, da es ein Spiel auf einer Handheld-Konsole war.) Tagelang bekam ich kaum noch etwas mit von dem, was um mich herum vorging – leider auch nicht die Momente, die für mich hätten schön sein können. Momente im engeren Familienkreis zum Beispiel, oder mit meinem Freund.



ANDERE STRATEGIEN: ALKOHOL, DROGEN, EXZESSIVER SPORT



Andere Leute haben andere Strategien: Exzessiven Sport zum Beispiel. Auch wenn sie Schmerzen oder sogar schlimmere körperliche Beschwerden haben, machen sie noch weiter und vernachlässigen dabei alles andere. Bei wieder anderen Menschen ist es vielleicht das Feierabendbier oder der Joint nach der Schule, mit dem sie versuchen abzuschalten. Alkohol und einige Drogen können auch kurzfristig soziale Ängste lindern. Man fühlt sich für einen Moment vielleicht freier und weniger gehemmt.

Ich gebe zu, dass das auch für mich sehr verlockend klingt: Plötzlich weniger von seinen Ängsten und Hemmungen be- und gefangen zu sein. Aber wenn die Wirkung nachlässt, kommen wahrscheinlich auch die Ängste wieder. Und vielleicht sind sie dann beim nächsten Mal umso stärker, wenn man eine furchteinflößende Situation zum Beispiel ohne Alkohol

durchstehen muss. Wenn das passiert, könnte es sein, dass man denkt, solche Situationen nie wieder ohne ein „Hilfsmittel“ durchstehen zu können.

Bei einer Freundin von mir, die auch unter sozialen Ängsten leidet, war das so: Immer dann, wenn sie sich mit Leuten treffen wollte, hat sie getrunken. Schon vorher, also zu Hause, und dann in der Bar, im Club oder im Restaurant auch wieder. Irgendwann hatte sie riesige Angst davor, sich mit Leuten zu treffen, ohne Alkohol zu trinken – selbst wenn es doch nur ihre Freunde waren. Außerdem hat ihr auch der ständige Alkoholkonsum irgendwann (körperlich und psychisch) ziemlich zugeetzt. Zum Glück hat sie es geschafft, wieder damit aufzuhören. Das Problem bei ihr war, dass sie dachte, diese Dinge machen zu müssen, weil das eben alle tun: Mit anderen Leuten in die Bar oder in den Club gehen zum Beispiel. Dabei hatte sie in solchen Situationen starke Ängste und eigentlich auch gar nicht so viel Lust darauf. Inzwischen trifft sie sich lieber bei anderen Gelegenheiten mit Freunden, und auch mit nicht so vielen Leuten auf einmal.

FLUCH UND SEGEN DIGITALER WELTEN

Menschen mit sozialen Ängsten fällt beim Rückzug in digitale Welten, zum Beispiel Gaming oder soziale Medien, die Interaktion und Kommunikation oft leichter. Wir kennen die anderen Personen nicht und können jederzeit den Kontakt beenden und die Situation verlassen. Darüber hinaus müssen wir, wenn wir es nicht wollen, nie mehr mit der anderen Person in Kontakt treten. Auch unsere Identität ist verschleiert und wir könnten unter einem neuen Pseudonym einfach – neu – beginnen.



Doch aus eigener Erfahrung weiß ich leider: Den Ängsten immer nur aus dem Weg zu gehen, macht sie nicht kleiner. Wenn überhaupt, dann verdrängt man sie damit nur kurzzeitig. Und wenn man zu viel Zeit in der virtuellen Welt verbringt, in welcher Form auch immer, fehlt einem womöglich für andere Dinge die Zeit und Lust. Spiel und Fernsehen können ohnehin manchmal regelrecht süchtig machen. Viele Videospiele und Serien sind bewusst darauf angelegt, durch sehr

viel Spannung oder Belohnungen (Stichwort Achievements) den Spieler oder die Zuschauerin „bei der Stange zu halten“. Wenn man jedoch zusätzlich unter sozialen Ängsten leidet und diese Dinge zur Ablenkung benutzt, so ist das Suchtpotenzial vermutlich deutlich höher.



Zu Freunden könnte man zum Beispiel zunehmend den Kontakt und die miteinander verbundenen Interessen verlieren. Schwindet und schrumpft das soziale Leben und die Teilnahme daran, so können auch die sozialen Ängste weiterwachsen. Immer weniger traut man sich über die Zeit zu und man streicht vielleicht schon ganz automatisch immer mehr und mehr Aktivitäten aus seinem Leben. Man landet letztlich in einem Teufelskreis. Denn wenn man sich keine Chance gibt, neue Erfahrung zu machen, können negative Erfahrungen aus der Vergangenheit zunehmend Raum einnehmen, sich mehr und mehr ausbreiten. Auch Befürchtungen, wie man zum Beispiel hinsichtlich Familienfeiern hat, können nicht mehr durch die Realität widerlegt werden, wenn man nie wieder auf einfache Familienfeier geht. Dadurch nimmt man sich jede Möglichkeit auf Wachstum und Entwicklung.

Was tut mir gut?



Dieser Artikel soll nicht dafür gedacht sein, dich davon zu überzeugen auf Alkohol, Serien, Computerspiele, Filme usw. zu verzichten oder diese gar zu verteufeln. Es geht vielmehr darum, achtsam zu konsumieren. Also sich selbst ab und zu zu fragen: Bringt mir das jetzt wirklich so viel, noch weiter zu spielen oder noch eine Folge zu sehen? Oder mache ich das gerade nur, weil ich mich von meinen Ängsten und Problemen ablenken möchte? Und: Lenke ich mich dauernd nur ab von meinen Ängsten und Problemen, statt sie anzugehen und an ihnen zu arbeiten?

Es ist sicherlich ok, in besonders stressigen Momenten mal die Flucht in andere Welten anzutreten.

Wenn ich mich an das Weihnachten vor ein paar Jahren zurückerinnere, dann denke ich aber, dass ich damals lieber achtsamer mit dem Videospiel hätte umgehen sollen. Und dass es wahrscheinlich besser gewesen wäre, beispielsweise mit meinem Freund darüber zu sprechen, wie schwierig für mich die Besuche bei seiner Familie sind. Oder mir mal zu überlegen, warum Weihnachten mich so sehr stresst. Später habe ich das getan und mich mit dem Thema Familienbesuche auch in der Therapie auseinandergesetzt. Inzwischen fallen sie mir viel leichter. Jetzt treffe ich mit meinem Freund zum Beispiel Vereinbarungen – dass wir zu einer bestimmten, vorher festgelegten Zeit wieder gehen, oder dass er mich nicht mit mir unbekanntem Menschen allein am Tisch sitzen lässt.

DAS RICHTIGE MASS

Trotzdem gibt es natürlich noch Phasen, in denen ich einfach mal ein paar Folgen einer neuen Serie am Stück sehe, weil mir gerade alles im richtigen Leben zu viel wird. Oder ich ein Videospiel anmache und für eine Weile zocke, um alles andere zu vergessen. Aber ich versuche inzwischen darauf zu achten, dass ich irgendwann wieder aufhöre – und nicht einfach zwanghaft weitermache, obwohl ich eigentlich gar nichts mehr davon habe. Es kann sein, dass dann die Ängste wieder aufkommen. Aber irgendwann wären sie eh wieder dagewesen, spätestens beim Schlafengehen, wenn man sich nicht mehr ablenken kann. Ich versuche dann, einige Zeit bewusst mit den Ängsten zu verbringen. (Am besten schon ein paar Stunden, bevor ich ins Bett gehe.) Manchmal kommen mir sogar Ideen, was ich tun könnte, damit eine Situation für mich weniger unangenehm wird. Oder ich schreibe mir einfach mal alle Horrorszenarien auf. Denn mir hilft es ab und zu auch schon, mir das alles mal von der Seele geschrieben zu haben.

Weitere Möglichkeiten und Erfahrungen wie man entspannen kann findest du im Kapitel „Was du sonst noch tun kannst“.



FOREN, BLOGS, SOCIAL MEDIA

Wie dir Foren, Blogs und Social Media helfen können

Wünschst du dir Austausch mit anderen Betroffenen? Das Internet und verschiedene Social-Media-Plattformen ermöglichen das. Genauso sind es Plattformen, die dir helfen, dich mit den eigenen Symptomen und den Schwierigkeiten des Alltags auseinanderzusetzen.

SELBSTHILFEFORUM

Lange Zeit tappte ich völlig im Dunkeln darüber, was mit mir los war. Dann stieß ich zufällig auf das Forum Sozcafe. Die Überraschung war groß: Ich erkannte mich in den Beiträgen sofort wieder. Meine Symptome und das Gefühl des „mit mir stimmt was nicht“ war kurz davor einen Namen zu bekommen. Das bewahrheitete sich letztlich auch.

Das Moderationsteam ist selbst angsterfahren und möchte Menschen mit Sozialer Phobie einladen, sich gegenseitig zu unterstützen und zu ermutigen. Das Forum ist unterteilt in mehrere Themenbereiche. Du kannst dich zum Beispiel sachlich und inhaltlich über die Erfahrungen mit der Sozialen Phobie austauschen. Es besteht zudem auch die Möglichkeit, Leute persönlich kennenzulernen, entweder durch Kontaktsuchen oder Gruppentreffen. Der Umgangston ist freundlich und geprägt von einer hohen Rücksichtnahme unter den Nutzer*innen.

Ich war beeindruckt, wie unkompliziert Leute sich für Treffen verabedeten, ich dachte: Da will ich auch mal Leute kennenlernen. Schließlich lebte ich zu der Zeit doch sehr vereinsamt und kannte niemanden, mit dem ich mich einfach mal treffen konnte. Es dauerte einige Monate, bis es dazu kam, aber in der nächstgrößeren Stadt gab es eine kleine Gruppe, die sich – mal

mehr, mal weniger – in der Stadt für verschiedene Aktivitäten getroffen hat, und wenn es nur zum Kaffee trinken oder Essen gehen war. Anfangs war das eine Riesenüberwindung und es dauerte auch einige Zeit, bis ich auftauen konnte. Bis ich aus der Region wegzog, entwickelten sich regelmäßig Treffen, entweder über das Forum verabredet oder auch privat. Auch am aktuellen Wohnort schaue ich immer wieder rein, was aktuell los ist. Die letzten Jahre bin ich viel umgezogen, so dass ich froh bin, unabhängig vom Wohnort eine Anlaufstelle zu haben, um Leute kennenzulernen. Leider werden Treffen durch Corona gerade erschwert.

FACEBOOK-GRUPPE SOZIALE PHOBIE



Kennst du das auch? Bei Facebook wirkt es immer so, als ob die anderen alle ein perfektes Leben hätten. Jeder scheint vollkommen zufrieden mit sich und der Welt zu sein. So entsteht ein völlig falsches Bild davon, wie es vielen Menschen wirklich geht. Psychische Krankheiten sind in sozialen Medien nicht so präsent. Dennoch kannst du auch dort Hilfsangebote finden. Bei Facebook gibt es eine Gruppe „Soziale Phobie“. Auch ich bin hier Mitglied, aber eher passiv in der Gruppe. Beiträge habe ich hier nie geschrieben und auch nie Personen kontaktiert.

Die Gruppe ist als geschlossene Gruppe eingestuft, so dass nur Gruppenmitglieder selbst sehen können, dass ich Mitglied bin – nicht jedoch meine Freund*innen auf Facebook sowie andere Nutzer*innen außerhalb der Gruppe. Dies ist mir sehr wichtig, da ich es immer bevorzugt habe, die Soziale Phobie nie öffentlich im Familien- und Freundeskreis zu benennen.

Leider wird es in Facebook-Gruppen meist schnell unübersichtlich, es fehlt die Struktur im Vergleich zum organisierten Forum. Dafür sind viele Menschen heutzutage aber ohnehin auf Facebook unterwegs. Man muss sich also nicht noch mal extra irgendwo anmelden, sondern kann sich jederzeit unkompliziert austauschen oder Neuigkeiten erfahren.

Es besteht auch die Möglichkeit zur Kontaktaufnahme mit einzelnen Nutzer*innen. Für Betroffene, die Menschen aus der

eigenen Region kennenlernen wollen, sind die Kontaktgesuche nach Bundesländern sortiert.

JUNGE SELBSTHILFE BLOG

Im „Lebensmutig – Junge Selbsthilfe Blog“ schreiben ca. 20 Autor*innen über Selbsthilfe, ihre Erkrankungen und ihre Herausforderungen. Diese beziehen sich nicht ausschließlich auf Soziale Phobie, sondern auf psychische und körperliche Krankheiten im Allgemeinen. Eine Bloggerin, die über ihr Leben mit der Sozialen Phobie berichtet, ist Mutsammlerin.



Das Ziel des Blogs ist es, der „Jungen Selbsthilfe“ ein Gesicht zu geben und Antistigma-Arbeit zu leisten. Jeden Monat gibt es zusätzlich zu den individuellen Beiträgen einen gemeinsamen Beitrag der Autor*innen zu einem Thema, in dem die unterschiedlichen Perspektiven dargestellt werden und Gemeinsamkeiten entdeckt werden können.

Wie bei sozialen Medien üblich, ermöglicht auch hier die Kommentarfunktion interaktiven Austausch zwischen Autor*in und Leser*in.

INSTAGRAM UND TIKTOK



Bei Instagram und TikTok wirst du mit Hilfe von Hashtags, zum Beispiel #sozialephobie, schnell fündig.

Suchst du bei Instagram nach diesen Beiträgen, findest du eine Mischung von Beiträgen von Therapeut*innen, Berater*innen und Betroffenen. Die Beiträge beinhalten Informationen über Soziale Phobie, Erfahrungsberichte und alltägliche Stories von Betroffenen, aber auch etwas Eigenwerbung der Therapeut*innen. Social Media erfüllt hier seine Funktion, in dem es das Gefühl gibt, „du bist nicht alleine“.

YOUTUBE

Auch bei YouTube findest du Unmengen Suchergebnisse für Soziale Phobie. YouTuber wählen oft sehr „forsche“ Überschriften, um auf ihre Videos aufmerksam zu machen. Das müssen sie wohl auch, denn in der Masse an Videos besteht wohl die Gefahr, dass man sonst untergeht. Videos, die die Überschrift haben „3 Tipps um Soziale Phobie abzulegen“ oder „Soziale Phobie heilen – mein bester Tipp – Teil 1“ überspringe ich gerne beim Durchscrollen. Klingt mir zu einfach. Dennoch kannst du dir die Videos natürlich anschauen und vielleicht ist auch ein hilfreicher Gedanke dabei, der hilft, zumindest etwas besser im Alltag zurecht zu kommen. Hoffnung auf Heilung sollte man sich von den Überschriften aber nicht machen lassen. Auf den ersten Blick seriöser wirken für mich die Videos von Therapeut*innen, auch wenn die Überschriften nicht so viel Aufmerksamkeit erregen.



Die meisten Videos lassen sich auch hier wieder in Information, Erfahrungsberichte von Betroffenen und Ratgeber im Umgang mit der Sozialen Phobie einteilen. Auch (Fernseh-)Dokumentationen zur Sozialen Phobie lassen sich finden.



Fazit

Wenn du glaubst, dass du von Sozialer Phobie betroffen sein könntest, dann sind soziale Medien oft eine erste Anlaufstelle. Hier kannst du nach Symptomen und Unterschieden zur Schüchternheit suchen, dich informieren und mit anderen Betroffenen austauschen

Soziale Medien können aber keine Therapie oder ärztliche Diagnose ersetzen. Dafür ist das Krankheitsbild zu komplex und von anderen psychischen Krankheiten für Nicht-Fachleute oft zu wenig unterscheidbar. Jedoch gibt es zahlreiche Betroffene,

die nicht in therapeutischer Behandlung sind und den Begriff der Sozialen Phobie nicht einmal kennen. Hier können soziale Medien dabei helfen, Licht ins Dunkel zu bringen und gegebenenfalls weitere Schritte, zum Beispiel eine professionelle Therapie, anzustoßen.

Mit Hilfe von sozialen Medien kannst du Kontakt zu anderen Menschen finden, die ähnliche Schwierigkeiten haben wie du selbst. Manchmal ist es schon diese Erkenntnis, die hilft: **Du bist nicht allein!**

WAS DU SONST NOCH TUN KANNST



Was hilft?

WIE DENKST DU ÜBER SCHULSPORT?

Sport in der Schule war nicht mein Schulfach. Ich hatte Angst, dass durch mich meine Gruppe verliert oder ich es nicht schaffe mit anderen mitzuhalten. Meine Angst zeigte sich überwiegend in den Team-Sportarten. Das muss aber bei dir nicht so sein. Einigen Menschen mit sozialen Ängsten fällt es viel einfacher, in Team-Sportarten mit anderen in Kontakt zu kommen: Man ist im selben Team, zieht am selben Strang, und die Bewegung baut Stress und Ängste ab.

An der Uni oder an Schulen gibt es unterschiedliche Sportvereine, wo beispielsweise junge Männer oder Frauen Fußball spielen können. Ob das etwas für dich sein könnte, musst du aber für dich selbst herausfinden.

Die größte Schwierigkeit beim Schulsport war für mich, dass ich mich nur selten als Teil der ganzen Klasse gefühlt habe. Das ist wohl ein Bestandteil meiner sozialen Ängstlichkeit. Denn ich erinnere mich nicht daran, von anderen in besonderem Maße kritisiert oder sogar gemobbt worden zu sein. Was mir aber Spaß gemacht hat, war zum Beispiel der Kurzstreckenlauf.

WALD ALS RÜCKZUGSORT

In der Freizeit spielt Sport auch nicht die größte Rolle in meinem Leben. Ich gehe häufig spazieren oder ich schwimme sehr gerne. An der frischen Luft sein, ein paar Sonnenstrahlen auf dem Gesicht spüren... und schon bald vergehen meine „schlimmen Gedanken“. Ich benutze den Wald oder einen Park als meinen kurzen Rückzugsort. Der Panoramablick bewirkt bei mir, dass sich mein Körper entspannt. In stressigen Situationen konzentrieren wir uns eher auf Negatives und das, was uns stresst. Das ist eine ganz normale Reaktion des Körpers, die dafür da ist, uns gefährliche Situationen schneller und deutlicher erkennen zu lassen. Mich entspannt ein Spaziergang schon dadurch, dass ich vorwärts gehe und Bäume oder große freie Flächen sehe. Den Panoramablick versuche ich auch in meinem vollgepackten 16 m² Zimmer. Wenn ich nur auf meinem Rechner schreibe und mein Blickfeld nur auf den Monitor richte, strengt mich das mehr an, als wenn ich meinen Blick weite und meinen Rechner, mein Bett und die Schränke neben meinem Computer betrachte.



GEFÜHLE ZU- UND RAUSLASSEN

Ich kann gar nicht genug hervorheben, wie viel Kraft die frische Luft und das natürliche Licht spenden können. Wenn ich richtig sauer oder wütend bin, dann steige ich auf mein Fahrrad und fahre so schnell, wie ich nur kann. Mir hilft es, wenn ich meine Wut auf meine körperliche Anstrengung übertragen kann.

Was ich auf jeden Fall unterschreiben würde, ist die Tatsache, dass ich meine Emotionen nicht in mir drin einschließen sollte. Immer dann, wenn ich unzufrieden oder sauer auf jemanden bin, ist es am besten, die negativen Gefühle einfach in angemessener Form rauszulassen. Aber ich kann sehr schlecht mit Situationen, in denen gestritten wird, umgehen. Dann kommen meine sozialen Ängste ins Spiel. Überwiegend vermeide ich jede Art von Konfrontation. Ich schreibe meine Gefühle auf, gehe spazieren oder schreie in den leeren Wald. Entspannungstechniken helfen mir dabei mich am Abend zu entspannen und den Stress abzubauen.

ZWEIMAL EINATMEN UND LANGE AUSATMEN = SOFORTIGE ENTSPANNUNG

Es gibt unzählige Entspannungsübungen, die dabei helfen seinen Körper besser wahrzunehmen und besser zu entspannen. Auf den ersten Blick können einem Atemübungen etwas albern und sinnlos erscheinen. Aber das war ein vorschnelles Urteil, das sich in meinem Fall nicht bestätigt hat. Menschen nehmen zum Beispiel Angst durch die Körpersymptome zusätzlich zu anderen Mechanismen wahr. Aufregung bedeutet erhöhter Herzschlag, Kurzatmigkeit oder schwitzige Hände. Durch Atemübungen kann die Atmung reguliert werden und das wirkt sich auch auf die Herzfrequenz aus. Eine mögliche Übung ist: einmal mit der Nase einatmen und den Atemzug kurz anhalten und noch mal durch die Nase einatmen und kurz anhalten. Danach langsam mit dem Mund ausatmen. Die Übung kann mehrmals wiederholt werden. Sollte ein Schwindelgefühl kommen, sollte man die Übung unterbrechen und erst nach einer Weile probieren, die Übung zu wiederholen. Die Übung sollte den Körper in den Entspannungsmodus bringen. Da sich Körper und Gehirn gegenseitig beeinflussen, kann die bewusste Atmung zu psychischer Entspannung führen.

ERST ANSPANNEN, DANN ENTSPANNEN

Mit Hilfe der progressiven Muskelentspannung kann der Unterschied zwischen körperlicher Anspannung oder Entspannung sichtbar werden. Hier ein Beispiel: Du sitzt auf einem Stuhl mit den Füßen am Boden und die Hände hängen am Körper herunter. Du ballst die Hände zur Faust, und zwar so fest wie möglich. Dann solltest du den Anspannungszustand ca. 5-10 Sekunden halten und danach lockerlassen. Dabei solltest du darauf achten, wie sich dein Körpergefühl verändert, wenn du die Hände lockerlässt und keine Anspannung mehr da ist. Die Übung kann auch zwei oder drei Mal wiederholt werden. Sie ist nur ein kleiner Ausschnitt aus einer progressiven Muskelentspannung. Die komplette Anleitung findet man leicht im Internet.

Weitere Strategien im Umgang mit sozialen Ängsten sowie Informationen zu Entspannungstechniken findest du in LF 7.1.

DIE SELBSTHILFEGRUPPE

Der Austausch mit Menschen, die dieselben Ängste und Sorgen haben, kann sehr hilfreich sein. Deshalb hat mir meine Therapeutin empfohlen, eine Selbsthilfegruppe zu besuchen. Das wäre bestimmt sinnvoll und würde mir gut tun, dachte ich, aber der Gedanke löste auch ganz viel Angst aus. Meine größte Sorge war, dass ich nicht in die Gruppe passen würde. Bin ich zu jung oder zu alt? Sind meine Ängste nicht groß genug? Oder bewerten die Anderen meine Angstsituationen als unsinnig? Es dauerte viele Wochen bis ich genug Mut gesammelt hatte, um mich dieser großen Herausforderung zu stellen und zum ersten Mal zu einer Selbsthilfegruppe zu gehen. Und dann hat es noch viele weitere Wochen gedauert, bis ich es geschafft habe, in der Gruppe auch etwas zu sagen. Aber das war okay. Denn alle anderen kannten die Angst und hatten Verständnis. Auch als ich zuerst nur still dort saß und zugehört habe, habe ich gemerkt, dass es mir gut tut. Denn meine Befürchtungen haben sich nicht erfüllt und ich habe gemerkt: Ich bin nicht allein.

SELBSTHILFEGRUPPE FÜR MENSCHEN MIT SOZIALER PHOBIE

Vor meinem ersten Besuch der Selbsthilfegruppe hatte ich zwar schon mal von Selbsthilfegruppen gehört, konnte mir aber trotzdem nicht wirklich vorstellen, was mich dort erwarten würde. Deshalb hier eine kurze Beschreibung: In einer Selbsthilfegruppe treffen sich Betroffene (meist) wöchentlich, um über ihre Ängste zu sprechen und sich gegenseitig zu unterstützen. Der Austausch findet ohne therapeutische Leitung statt und ist deshalb ganz auf Augenhöhe. Die Teilnahme ist kostenlos und für alle offen, die mindestens 18 Jahre alt sind. Wie sich die Gruppe alterstechnisch zusammensetzt, kannst du erfragen und ob die Gruppe zu dir passt, kannst du nur feststellen, wenn du es ausprobierst.

Gerade für Menschen mit einer Sozialen Phobie ist es natürlich ein mutiger Schritt, zu einer Selbsthilfegruppe zu gehen. Aber die anderen kennen das und können verstehen, wie du dich fühlst. Besonders das erste Treffen kann mit sehr

vielen Ängsten verbunden sein. Mir hat es sehr geholfen, vorher mit dem Gruppenleiter per Mail in Kontakt zu treten und auszumachen, dass wir uns draußen treffen und gemeinsam zum Gruppenraum gehen.

Ein Verzeichnis mit Selbsthilfegruppen und Informationen zur Sozialen Phobie findest du unter: <https://www.vssp.de/selbsthilfegruppen-verzeichnis-bund>. Viele Selbsthilfegruppen haben auch eine Webseite, auf der du dich über die Gruppe informieren kannst. Ansonsten ist die Selbsthilfekontaktstelle in deiner Stadt eine gute Anlaufstelle, denn die kann dir sagen, welche Gruppen es in deiner Stadt gibt und Kontakt herstellen.

KRANKHEITSÜBERGREIFENDE ANGEBOTE FÜR JUNGE MENSCHEN

In vielen Städten gibt es auch einen Stammtisch Junge Selbsthilfe mit monatlichen Treffen. Diese dienen als zusätzliches Angebot zur regulären Gruppe oder als Alternative, wenn es in deinem Ort keine Sozialphobie-Gruppe gibt. Die Altersbegrenzung liegt meistens bei 18-35 Jahren – das ermöglicht den Austausch mit anderen jungen Leuten, die sich im gleichen Lebensabschnitt befinden und die alle irgendeine psychische oder körperliche Erkrankung und/oder Behinderung haben. Außerdem werden auch gemeinsame Aktivitäten und Projekte geplant. Besonders für Menschen mit einer Sozialen Phobie kann das eine große Herausforderung sein; gleichzeitig bietet es aber auch eine gute Möglichkeit, um in einem geschützten Rahmen positive Erfahrungen zu sammeln.

DIGITALE SELBSTHILFE

Während der Corona-Zeit sind auch die Selbsthilfegruppen von den Kontaktbeschränkungen betroffen und dürfen sich nicht in ihren Gruppenräumen treffen. Für viele bricht damit eine wichtige Stütze weg, sodass einige Selbsthilfegruppen ihre Treffen vorübergehend auf Telefon- oder Videokonferenzen umgestellt haben. Es ist natürlich nicht dieselbe Atmosphäre wie gemeinsam im Gruppenraum zu sitzen und kann eine ganz neue Herausforderung darstellen. Aber

es ist auch eine gute Möglichkeit, um weiterhin im Kontakt zu bleiben und sich in einem vertrauten Rahmen auszutauschen. Das ist schließlich gerade in so einer Situation besonders wichtig.

MEHR INFORMATIONEN

In Leitfaden Nr. 7 Teil II Soziale Phobie bei Kindern Jugendlichen jungen Erwachsenen findest du einen Artikel über Selbsthilfegruppen. Es sind dort Rückmeldungen und Erwartungen junger Leute über Selbsthilfegruppe beschrieben und es lohnt sich es zu lesen.

PSYCHOTHERAPIE UND MEDIKAMENTE

Vielleicht machst du schon eine Therapie oder denkst darüber nach, eine Therapie anzufangen. Psychotherapie kann sehr wichtig und hilfreich sein. Neben der eigentlichen Behandlung leistet sie auch eine Diagnosearbeit, das heißt, dass Fachleute herausbringen, wo überhaupt das Problem liegt. Im Allgemeinen sind junge Betroffene bis 18 bei Jugendpsychotherapeuten besser aufgehoben. Es gibt auch einige Kliniken mit Angeboten speziell für junge Menschen. Auch wenn das bedeutet, eventuell weiter von zu Hause weg zu sein.

WIE FINDE ICH EINEN GEEIGNETEN THERAPEUTEN:

Natürlich findet man Angebote von verschiedenen Psychotherapeuten im Internet. Es kann es sinnvoll sein, sich erst einmal an den Hausarzt oder Jugendarzt zu wenden, der vielleicht eine Empfehlung aussprechen kann. Du kannst auch bei deiner Krankenkasse nach Anlaufstellen fragen. Wenn du ungern telefonierst, kannst du auch schauen, ob du auf der Webseite des Therapeuten ein Kontaktformular ausfindig machen kannst oder du schreibst eine E-Mail mit deinem Anliegen. Psychotherapeuten haben häufig eine Warteliste. Je nach Versorgung oder Wohnort dauert es bis zu 6 Monate, im Schnitt 3 Monate oder aber auch kürzer, bis ein Therapieplatz frei wird.

Bei der Kontaktaufnahme muss man meist auf den Anrufbeantworter sprechen. Junge Erwachsene tun dies besser selbst, als ihre Eltern zu fragen. Das kann dem Therapeuten positiv deine Entschlossenheit zu einer Therapie signalisieren. Alternativ kann man auch kurz vor der vollen Stunde versuchen, den Therapeuten selbst ans Telefon zu bekommen, falls es nicht zu schwer fällt, da Therapiesitzungen meistens zur vollen Stunde anfangen und standardmäßig 50 min gehen. Bei vielen Therapeuten ist es wie gesagt mittlerweile auch möglich, per E-Mail Kontakt aufzunehmen.

DIE RICHTIGE THERAPIE FINDEN:

Nicht jede Therapeutin, nicht jeder Therapeut, nicht jede Therapie passt.

Um herauszufinden, ob man den oder die Richtige gefunden hat, kann man bei verschiedenen Therapeuten bis zu 4 Probesitzungen machen. Am Besten lässt du dich bei mehreren Therapeuten gleichzeitig auf die Warteliste setzen. Falls die Chemie bei einem nicht passt, musst du nicht wieder mehrere Wochen oder Monate warten, sondern hast gegebenenfalls schon bald wieder einen weiteren Termin. Fühlt man sich wohl und verstanden, kann man sich am ehesten auf sein Bauchgefühl verlassen. Im Zweifel sollte man weitersuchen. Manchmal ist es aber besser, bei einer mittelguten Therapie zu bleiben, als keine zu haben. Mal ist die Entscheidung ganz leicht, mal bleibt man erst einmal etwas unsicher.

Einige Betroffene berichten von guten Erfahrungen mit psychotherapeutischen Ambulanzen von Universitäten. Die Therapeuten dort sind noch in der Ausbildung, dafür aber eben auch jung und motiviert und fachlich auf dem neuesten Stand. Außerdem gibt es das Konzept der Supervision: Die Sitzungen werden mit einer Kamera aufgezeichnet und später mit einem erfahrenen Therapeuten noch einmal ausgewertet, um auf ihre Wirksamkeit hin untersucht zu werden. (Die Aufnahmen werden danach gelöscht.)

THERAPIEFORMEN:

Hinweis: Die Selbsthilfegruppe ist eine wichtige Ergänzung zu einer Psychotherapie. (siehe dort)

Häufig werden bei Sozialer Phobie die Verhaltenstherapie oder die tiefenpsychologisch fundierte Therapie (= psychodynamische Psychotherapie) empfohlen. Beide Verfahren werden von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen.

Verhaltenstherapie soll einem helfen, sich ein Verhalten und einen anderen Umgang mit der Angst anzueignen, das einem hilft, Situationen besser zu meistern. Verhaltenstherapien nehmen häufig nicht so viel Zeit in Anspruch wie andere Therapieformen, weil man an konkreten Zielen arbeitet. Im

Allgemeinen kann man mit 25-50 Therapiesitzungen rechnen, kann aber nach Bedarf auch verlängern.

Die Tiefenpsychologisch orientierte Therapie versucht etwas mehr den Gründen auf die Spur zu kommen, warum es überhaupt zu den Problemen gekommen ist. Diese Therapieform ist dann besonders geeignet, wenn eine vorangegangene Verhaltenstherapie nicht hinreichend wirksam war, wenn also neben einer aktuellen Verhaltensänderung auch eine Ursachenklärung wichtig ist. Tiefenpsychologisch fundierte Therapien dauern meist etwas länger. Im Allgemeinen kann man mit 50 Therapiesitzungen und mehr rechnen.

Dann gibt es noch unterschiedliche Möglichkeiten, Therapien durchzuführen, z.B. ambulante bzw. stationäre Einzel- und Gruppentherapie. Eine neue Form ist die Online-Psychotherapie, die herkömmliche Therapie von Angesicht zu Angesicht meist nur ergänzt, sie aber in selteneren Fällen auch ersetzen kann. Wir empfehlen dir, es soweit möglich erst einmal mit einer regulären ambulanten Therapie zu versuchen.

WAS LEISTET PSYCHOTHERAPIE:	WAS LEISTET SIE NICHT:
<ul style="list-style-type: none">• Hilft bei der Diagnosefindung.• Hilft die Probleme zu bewältigen.• Man hat einen neutralen, unabhängigen und vertrauenswürdigen Ansprechpartner.• Hilfe bei konkreten Alltagssituationen. (Atteste, Bescheinigungen)• Ein Therapeut kennt sich mit Ängsten aus, er ermutigt, weiß aber auch wie belastend Ängste sein können und wie lange es dauert, besser mit ihnen umzugehen.	<ul style="list-style-type: none">• Sie ersetzt keine Freunde• Sie kann Ängste nicht wegzaubern• Sie kann das spezifische Angebot einer Sozialphobie-Selbsthilfegruppe nicht ersetzen.

PSYCHOPHARMAKOTHERAPIE/ PSYCHIATRIE

Manchmal kann es notwendig sein, zusätzlich zur Psychotherapie auch Medikamente gegen die Ängste einzunehmen. Diese werden von Ärzten verschrieben. Psychopharmaka sollten möglichst nur als Ergänzung und in Begleitung einer Psychotherapie eingesetzt werden. Die Unterstützung durch Medikamente kannst du dir vielleicht ähnlich vorstellen wie bei einem Beinbruch. Zuerst benötigst du Krücken (hier Medikamente), um zu gehen. Diese unterstützen dich. Doch nach einiger Zeit benötigst du sie nicht mehr und du läufst wieder ganz allein, ohne Krücken.

WEITERE INFORMATIONEN:

... zum Thema Psychotherapie findest du in LF 7.2

...zu medikamentösen Behandlungsmöglichkeiten findest du in LF 7.2

Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV): Auf www.kbv.de unter Patienteninfo – Arztsuche findest du Links zu Suchmaschinen für Ärzte und Psychotherapeuten sowie hilfreiche Tipps.

Bundes Psychotherapeuten Kammer (BPTK): Eine Online-Psychotherapeutensuche und weiterführende Informationen gibt es auch auf www.bptk.de

MindDoc: Bietet auf www.minddoc.de Online-Therapie an. Die Kosten werden von einigen (aber nicht allen) Krankenkassen übernommen. Wir raten dir allerdings, dich erst einmal nach einem Therapeuten in der Nähe deines Wohnortes umzusehen. Unserer Erfahrung nach ist eine Therapie in traditionellem, also persönlichem, Setting meistens sinn- und wirkungsvoller. Nur wenn du es nicht anders schaffst, eine Therapie aufzunehmen, solltest du dich nach Online-Angeboten umsehen.

VERBAND SELBSTHILFE SOZIALE PHOBIE

Weitere Leitfadenausgaben zur Selbsthilfearbeit

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
+
100 ÜBUNGEN FÜR DIE SELBST-
HILFEGRUPPE SOZIALE PHOBIE**

LEITFADEN NR. 7 - TEIL I (200 SEITEN)



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

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

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

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

LEITFADEN NR. 7 - TEIL II (240 SEITEN)



SOZIALE PHOBIE BEI KINDERN, JUGENDLICHEN UND JUNGEN ERWACHSENEN (TEIL II)

In Teil II möchten wir Möglichkeiten aufzeigen, wie Menschen mit Sozialer Phobie in Kindergarten, Schule und Hochschule besser als bisher integriert werden können.

Diese Institutionen haben auf Grund der oft frühen Weichenstellung für die Ausprägung einer Sozialen Phobie eine wichtige Präventionsfunktion.

Die bestehenden Angebote der Selbsthilfe wie Beratung und Selbsthilfegruppe - für Betroffene und auch für Eltern - werden dargestellt, einschließlich der Unterstützung über Internet.

Junge Betroffene äußern sich zur Beratung durch den Hausarzt, Jugend- und Arbeitsamt, Selbsthilfekontaktstellen, Studienberatung.

Neben der Selbsthilfe wird auch auf die Psychotherapie und die Behandlung der Ängste mit Psychopharmaka eingegangen.

Den Abschluss bildet ein Vergleich sozialer Ängste als Krankheitsbild in verschiedenen Kulturen. Deutlich wird, dass Soziale Phobie in einer Wechselbeziehung steht zwischen Selbstwahrnehmung, Selbstbewertung und den gesellschaftlichen Normen und Erwartungen.

BILDNACHWEIS

ILLUSTRATIONEN:

Emily Rihl
Instagram: @emokelchen

S. 2 Barmer-Logo: Barmer Krankenkasse

S. 40 „Junge Selbsthilfe“- Logo:
<https://www.nakos.de/themen/junge-selbsthilfe/>

S. 56/57 pre teen girl being bullied by textmessage
© daesy daesy-fotolia.com

S. 58/59 „Bunte Spirale mit Menschen- Gemeinschaft“,
© fotolia
Urheber: Annett Seidler

MITGLIED WERDEN IM VSSP E.V.

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.

KONTAKT

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

Spezielles Selbsthilfberatungstelefon von Betroffenen
für Betroffene und Angehörige: 05271 – 6999056

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

© VSSP e.V. Dezember 2020

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

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







