

Leitfäden zur Selbsthilfe und Selbsthilfe - Gruppen - Arbeit

Nr. 7 Teil I

# Soziale Phobie bei Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen



**VSSP - Leitfaden Nr. 7 – Teil I**

**Soziale Phobie  
bei  
Kindern  
Jugendlichen  
jungen Erwachsenen**

Das Projekt „Soziale Phobie bei Kindern, Jugendlichen u. jungen Erwachsenen“ wird im Rahmen der Selbsthilfeförderung nach §20 h 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.

The logo for BARMER, consisting of the word "BARMER" in a bold, green, sans-serif font, enclosed in a thin black rectangular border.

**Redaktion dieses Leitfadens:**

Julia Hoffmann  
Marita Krämer  
Johannes Peter Wolters

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

**Wichtiger Hinweis:**

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

Titelbild:  
Pre Teen Girl Being Bullied By Text Message  
© Daisy Daisy – Fotolia.com

## Inhalt

<b>KINDER, JUGENDLICHE UND JUNGE ERWACHSENE MIT SOZIALER PHOBIE .....</b>	<b>7</b>
Konzept und Ziel dieses Leitfadens .....	8
Die Internetumfragen für Jugendliche und Eltern.....	9
Was versteht man unter einer Sozialen Phobie? .....	10
Wie viele Menschen sind von Sozialer Phobie betroffen? .....	12
Wodurch wird eine Entwicklung in Richtung einer Sozialen Phobie begünstigt?...12	
Auftreten erster Symptome einer Sozialen Phobie.....	14
Von den ersten Symptomen bis zur Diagnosestellung durch Arzt oder Psychologe .....	15
<b>Frühe Kindheit und Kindergartenzeit .....</b>	<b>16</b>
Welche körperbezogenen Frühsymptome treten auf?.....	16
Frühe Schwierigkeiten im Umgang mit anderen Menschen .....	17
<b>Vorübergehende Phase oder Soziale Phobie?</b> .....	20
Der Kindergarten als positiver Einfluss.....	20
Kompetente Erzieherinnen und Erzieher .....	21
Mögliche Ursachen/Auslöser oder Verstärker der Erkrankung .....	22
<b>Die Schulzeit.....</b>	<b>25</b>
Die Grundschule: eine neue Herausforderung.....	25
Erste soziale Ängste im Schulalltag.....	25
Häufig verschlimmern sich die Ängste .....	26
Der Umgang der Grundschullehrer mit ängstlichen Kindern .....	28
Einfluss auf die Wahl der weiterführenden Schule .....	29
Die weiterführende Schule .....	30
Die Angst nimmt zu.....	30
Entwicklung der Sozialen Phobie aus Sicht der Eltern .....	32
Rückmeldungen der Lehrer: Das Kind ist zu ruhig.....	33
Einfluss der Sozialen Phobie auf die Schulnoten .....	36
Krankheitsbedingte Fehlzeiten .....	38
Mit wem über die Probleme sprechen – in der Schule? .....	42
Vertrauenslehrer, Schulpsychologe & Co. – Hilfsangebote in der Schule.....	47
Mobbing.....	50
Wenn alles nichts hilft – Klassenwechsel, Schulwechsel und Internat .....	58
Schulabbruch: Wie geht es nach dem Verlassen der Schule ohne Abschluss weiter? .....	60
<b>Nach der Schule – Ausbildung, Studium und Beruf .....</b>	<b>61</b>
Soziale Phobie in der Ausbildung .....	67
Soziale Phobie im Studium .....	77
<b>Der eigene Umgang mit den Ängsten – Strategien der Jugendlichen .....</b>	<b>89</b>

<b>Soziale Phobie und Freizeit .....</b>	<b>93</b>
Gefahr der sozialen Isolation .....	97
Internet- und Medienkonsum .....	99
Traurigkeit, Suizidalität, Aggression .....	105
Alkohol und Drogen .....	108
<b>ELTERN UND KINDER - DAS FAMILIÄRE MITEINANDER.....</b>	<b>115</b>
Gespräch und Austausch zwischen Eltern und Jugendlichen.....	115
Wie erleben Jugendliche das Gespräch mit ihren Eltern über ihre Ängste?.....	115
Wie erleben die Eltern das Gespräch mit den Jugendlichen?.....	122
Gibt es außer den Eltern andere Gesprächspartner?.....	125
Erkennen von traumatisierenden Erlebnissen und Missbrauchssituationen .....	132
Die Reaktion und Situation der Geschwister .....	132
Wie groß ist der Unterstützungswunsch der Jugendlichen?.....	134
Und wie beurteilen Eltern die Situation des Kindes? .....	135
Wie bewerten aus Sicht der Eltern die Kinder ihre eigene Situation? .....	138
Um welchen Erziehungsstil sind Eltern bemüht? .....	140
Wie belastet und wie gefordert fühlen sich Eltern?.....	142
Machen Sie sich Vorwürfe wegen der Angstentwicklung Ihres Kindes?.....	144
<i>Der Umgang mit Selbstinfragestellung und Selbstvorwürfen</i> .....	150
Haben Sie den Eindruck, dass sich Ihre Tochter / ihr Sohn hinreichend Mühe gibt, die eigenen Ängste zu überwinden? .....	155
Zwischen Fördern durch Reduzierung und Abnahme von Belastungen und Fördern durch angemessene Anforderungen .....	163
Wie geht Ihr Partner, Ihre Partnerin mit der Erkrankung des Kindes um? Was wünschen Sie sich von ihm/ihr? .....	167
Der familiäre Hintergrund .....	176
Das gemeinsame Wohnen.....	177
Soziale Phobie und Hochbegabung .....	187
Hochsensibilität- Folge oder Ursache Sozialer Phobie? .....	189
<b>QUELLENVERZEICHNIS .....</b>	<b>191</b>
<b>ANHANG – DEFINITIONEN SOZIALER PHOBIE .....</b>	<b>194</b>
Die Funktion von Diagnose-Manualen .....	194
Diagnostische Kriterien der Sozialen Phobie nach DSM – IV .....	194
Eine weitere Definition Sozialer Phobie: .....	196
Herausragendes Merkmal Sozialer Phobie.....	198
<b>DER VERBAND DER SELBSTHILFE SOZIALE PHOBIE .....</b>	<b>199</b>
<b>DAS VSSP - SELBSTHILFE - ZENTRUM .....</b>	<b>203</b>

## Einleitung:

Dieser VSSP-Leitfaden Nr. 7 möchte die Situation junger Menschen mit Sozialer Phobie und ihrer Eltern beleuchten. Darüber hinaus sollte er auch als Ratgeber dienlich sein bei der Suche nach Selbsthilfe sowie konkreter Beratung und Unterstützung in den diversen Institutionen, die für Kinder, Jugendliche, junge Erwachsene und ihre Angehörigen erreichbar sind.

Einen herzlichen Dank an die Eltern und Jugendlichen, die sich an den Umfragen beteiligt haben.

Viel Mitwirkungsbereitschaft und Geduld waren gefragt, sich den zahlreichen Fragen mit einem Zeiteinsatz bis zu einer halben Stunde zu widmen.

Ohne dieses Engagement wäre dieser Leitfaden nicht möglich gewesen.

Wir danken der **Barmer GEK Krankenkasse** für ihre Unterstützung in Form finanzieller Förderung.

## Teil I

### **Soziale Phobie bei Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen**

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

### **Selbsthilfe bei Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen.**

Die bestehenden Angebote der Selbsthilfe werden dargestellt.

Jugendliche haben in Befragungen umfangreich die individuell auch unterschiedlichen Erfahrungen mit Hilfsangeboten eingebracht; sie sind Bestandteil dieses Leitfadens.

Wir möchten Möglichkeiten aufzeigen, wie Menschen mit der Herausforderung und Einschränkung Sozialer Angststörung in Kindergarten, Schule und Hochschule besser als bisher integriert werden können. Dies auch, damit sie nicht vorzeitig an sich ausweitender Ängstlichkeit zu scheitern drohen, mit teilweise großen Konsequenzen für die weitere Lebensgestaltung.

# Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene mit Sozialer Phobie

Der Impuls zur Erstellung dieses Leitfadens kommt von den Betroffenen selbst.

In den letzten Jahren haben die Anrufe von Eltern beim Beratungstelefon des VSSP e.V. stetig zugenommen und stellen nun die häufigste Themen- gruppe, noch vor den Fragen von Betroffenen nach Rat und nach Selbst- hilfegruppen.

Die Fragestellungen der Jugendlichen sind ausgesprochen vielfällig. Es geht um die Suche nach einem Therapeuten, um Mobbing in der Schule, die quälende Frage, ob und wieweit Lehrer, Eltern, Freund oder Freundin über die Ängste informiert werden können und natürlich, was man gegen die Ängste tun kann.

Jugendliche melden sich oft per Mail, Eltern über Telefon

Die Eltern fragen nach stationären Behandlungsmöglichkeiten ebenso wie nach dem Umgang mit Lehrern, nach den Vor- und Nachteilen von Schulwechsel, der Balance zwischen Anforderung und Schutz ihren Kindern gegenüber, dem Umgang mit Rückzug, Vermeidung, Depression und vielem mehr.

Soziale Phobie ist eine Angststörung, die in jedem Lebensalter auftreten kann, auch schon in der Kindergartenzeit. Wie bei den meisten Problemen und Erkrankungen gilt auch bei der Sozialen Phobie, dass eine frühe Erkennung sowie Gegensteuerung und Hilfe sehr viel wirksamer sind als Therapien und Maßnahmen nach jahrzehntelanger Chronifizierung.

Noch wirksamer als eine frühe Intervention ist allerdings die Vorbeugung, die Prävention.

Soziale Phobie und Soziale Angststörung bezeichnen dasselbe

Wir blicken daher im vorliegenden Leitfaden ausführlich auf den Einfluss und die Möglichkeiten von Kindergarten, Grund- und weiterführender Schule, Ausbildungsplatz sowie Hochschule.

Als Selbsthilfeverband möchten wir vorrangig die Betroffenen selbst und ihre Eltern zu Wort kommen lassen.

Hierzu haben wir uns in getrennten, umfangreichen Umfragen mit jeweils ca. 75 Fragen sowohl an betroffene Jugendliche und junge Erwachsene, als auch an Eltern gewandt. Die starke Resonanz und die vielen ausführlichen Antworten waren uns eine große Unterstützung für unsere Arbeit.

An entsprechenden Stellen ergänzen wir die Aussagen und Ausführungen durch den allgemeinen wissenschaftlich-therapeutischen Wissensstand im Bereich Sozialer Phobie.

## **Konzept und Ziel dieses Leitfadens**

Wir wollen die spezifische Sicht von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen in der täglichen Auseinandersetzung mit ihren Ängsten darstellen. Wir wollen verstehen und auch aufzeigen, nach welchen Hilfs- und Unterstützungsmöglichkeiten sie suchen, was ihnen hilfreich sein kann und was eher nicht.

Verbunden damit ist auch die Frage nach dem möglichen Einfluss von Kindergarten und Schule.

Je jünger der Betroffene, umso mehr sind die Eltern von den Belastungen und Auswirkungen der Sozialen Angststörung ihres Kindes unmittelbar mit betroffen. Sie stellen sich viele Fragen, müssen verstehen, bei allen Schwierigkeiten auch vermitteln, unterstützen, intervenieren.

Sie sind sowohl Bezugspunkt und Begleiter ihres Kindes als auch in Kindergarten, Grundschule sowie auch noch in der weiterführenden Schule primärer Ansprechpartner für die Lehrer und Erzieher.

Es geht zum einen um die Frage des Problemverständnisses: Was belastet mein Kind, warum verhält es sich so? Welche Schritte zu Abklärung sollten ab welchem Punkt wann und wie gegangen werden?

Im Weiteren haben wir uns bemüht, Lösungen für Schwierigkeiten im Alltag der Familie ebenso wie in der Schule zu finden. Aus welcher Richtung ist gegebenenfalls welche Beratung und Unterstützung, sowohl für das Kind als auch für die Eltern, zu erwarten?

Wir haben uns entschieden, in einem Leitfaden sowohl für betroffene Jugendliche und junge Erwachsene, als auch für Eltern nach Antworten und Hilfestellungen zu suchen und diese anzubieten.

Letztlich ausschlaggebend war die Überlegung, dass betroffene Jugendliche wie auch ihre Eltern meist verbunden sind über die gemeinsame Lebenssituation. Und in gegenseitiger Einfühlung und mit Verständnis füreinander kann wohl ein hohes Potential an heilsamer Entwicklung liegen. Eine gemeinsame Ausgabe für Jugendliche und Eltern kann möglicherweise einen Beitrag leisten zum gegenseitigen Verständnis.

## Die Internetumfragen für Jugendliche und Eltern

An unserer Internet-Umfrage für Jugendliche von Juli 2016 bis März 2017 haben über 400 junge Betroffene teilgenommen, 303 Mädchen bzw. junge Frauen und 106 Jungen bzw. junge Männer. Das Alter der Teilnehmer reicht von 8 bis 25 Jahren (Diagramm 1).

Internet-Umfrage für Jugendliche und für Eltern

Das Verhältnis weiblich : männlich von 3:1 in der Beteiligung entspricht nach wissenschaftlicher Aussage nicht der Verteilung Betroffener in der Bevölkerung. Eine Erklärung für die stärkere Beteiligung von Mädchen und jungen Frauen an der Internetumfrage haben wir nicht.

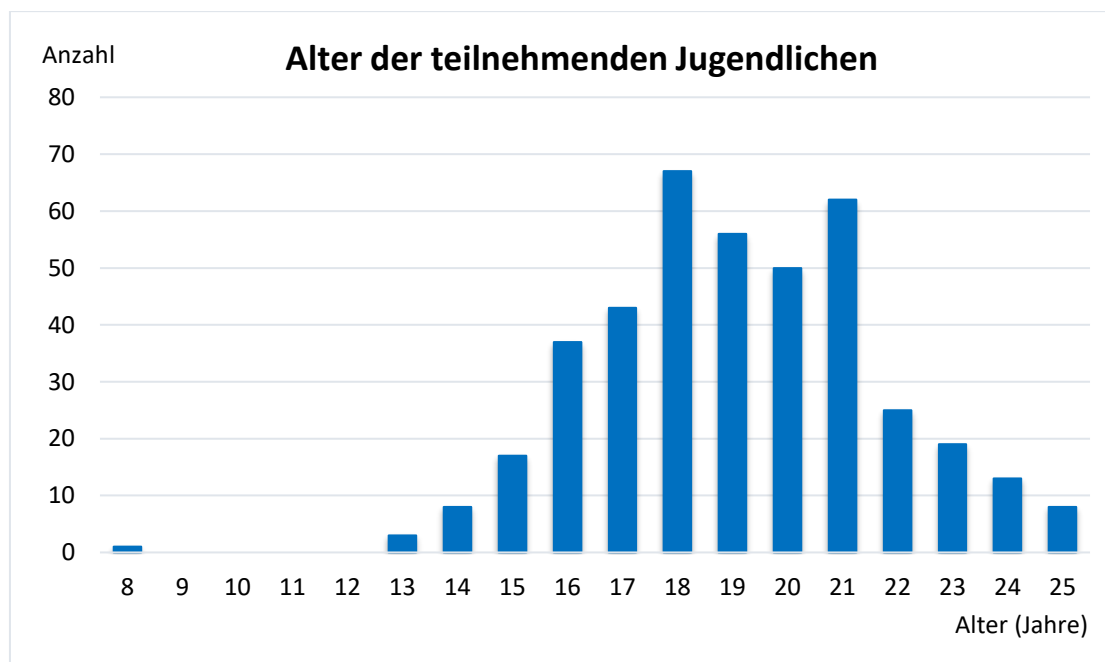


Diagramm 1: Alter der teilnehmenden Jugendlichen

An der Internet-Umfrage für Eltern beteiligten sich 129 Mütter oder Väter – mit 63 Töchtern und 66 Söhnen. Den Eltern standen drei Fragebogenversionen zur Wahl, in Abhängigkeit vom Alter ihrer Kinder: Bis Ende Grundschule, bis Schulabschluss und bis zum 25. Lebensjahr.

Die Annahme ist naheliegend und durch die Antworten der Eltern gestützt, dass Eltern, deren Kinder ausgeprägter von Sozialer Phobie betroffen sind, in einem etwas höheren Grade motiviert waren, an der Studie teilzunehmen, als bei leichteren, auf einige wenige Situationen begrenzten Formen der Angststörung.

Die hohe Teilnehmerzahl und die Ergebnisse der Umfrage zeigen, dass eine große Nachfrage junger Menschen und ihrer Eltern nach Hilfsangeboten besteht, die es ihnen ermöglichen, besser mit ihrer Angstproblematik bzw. Angst-Erkrankung im Alltag zurecht zu kommen.

## Was versteht man unter einer Sozialen Phobie?

Im Vergleich zu den meisten körperlichen Erkrankungen, die sich über technische Befunde wie Laborwerte, Röntgenaufnahmen oder Ultraschall darstellen lassen, ist die Beschreibung psychischer Erkrankungen meist sehr viel schwieriger.

Sie entziehen sich Labor- und Messwerten, sind weitgehend unsichtbar und Ausdruck der persönlichen, subjektiven Empfindung.

Darüber hinaus ist der allgemeine Kenntnisstand in der Bevölkerung zu körperlichen Erkrankungen – beispielsweise Diabetes, Herzinfarkt oder Rheuma – wesentlich höher als über psychische Störungen.

Phobien sind Befürchtungen vor einer bestimmten Situation

Die Phobien gehören zu den Angststörungen. Phobien äußern sich also primär durch ein Übermaß an Angst. Bezugspunkt ist das Angstempfinden der Durchschnittsbevölkerung bezogen auf bestimmte (Lebens)-Situationsen.

Angstreaktionen auf Spinnen sind in der Bevölkerung sehr verbreitet. Objektiv-sachlich gesehen gehen von den uns begegnenden Spinnen keinerlei Gefahr aus. Dennoch erachten wir ängstliche Abwehr- und Vermeidungsreaktionen als „normal“. Erst wenn wir von Menschen erfahren, die sich nicht trauen, ihr Schlafzimmer zu betreten, wenn beispielsweise nicht vorher der Partner alle Wände nach Spinnen abgesucht hat, sprechen wir in der Regel von einer Spinnenphobie.

Ängste, in Leistungssituationen den Erwartungen und Maßstäben nicht zu genügen, zu versagen oder von anderen Menschen abgewertet oder abgelehnt zu werden, Ängste also vor und in sozialen Situationen, kennt wohl jeder Mensch. Von einer Sozialen Phobie spricht man dann, wenn

diese Ängste im Vergleich zu den Menschen in der Umgebung in ähnlicher Situation wesentlich ausgeprägter sind, länger anhaltend, schon im Vorhinein das Denken, Handeln und auch das Vermeiden bestimmen – über einen längeren Zeitpunkt, mindestens für 6 Monate.<sup>1</sup>

Es geht also bei der Frage nach dem Vorliegen einer Sozialen Phobie. um die Bewertung der individuellen Lebens-Situation eines Menschen, die Einfühlung in das Ausmaß seiner Angst und auch der hierdurch bedingten Vermeidungstendenzen. Vorweg müssen anderweitige Ursachen wie hirnorganische Veränderungen, Drogen, Psychosen u.a.m. ausgeschlossen werden.

Im Gegensatz zu vielen körperlichen Erkrankungen gibt es keinen definitiven Grenzwert für Angstepfinden, ab dem stärkere soziale Ängste als Soziale Angststörung zu bezeichnen sind. Auch bedürfen diese Ängste eines Auslösers, bestimmter Faktoren im zwischenmenschlichen Miteinander. So setzt verständlicherweise eine sozialphobisch ausgerichtete Schulangst einen Schulbesuch voraus.

Wichtiger als die definitive Diagnosestellung ist insbesondere bei Kindern und Jugendlichen und für ihre Eltern die Frage:

Mein Kind verhält sich ängstlich, meidet ängstlich Menschen und Situationen: Könnten sich hier frühe Entwicklungssignale in Richtung einer Sozialen Phobie zeigen? Was könnte jetzt angemessen sein, was hilfreich, um einer Verfestigung von Ängsten zur sozialen Angststörung entgegenzutreten?

---

<sup>1</sup> Das Krankheitsbild „Soziale Angststörung“ ist in den maßgeblichen Diagnose-Katalogen international definiert. Nur mit Hilfe solcher Definitionen lassen sich vergleichbare Diagnosen wissenschaftlich und medizinisch-therapeutisch stellen. Es ist zusätzlich festgelegt, dass die sozialen Ängste nicht auf Drogen, Medikamente zurückzuführen sind, nicht auf Depression oder psychotische Erkrankungen und noch einige weitere Ursachen.

Im Anhang zu diesem Leitfaden finden sich mehrere standardisierte, wissenschaftliche Diagnose-Kriterien zum differenzierten Nachlesen.

## Wie viele Menschen sind von Sozialer Phobie betroffen?

In der wissenschaftlichen Literatur finden sich verschiedene Angaben hierzu. Schätzungen ergeben, dass 7% bis 12% der Bevölkerung für einen unterschiedlich langen Zeitraum unter einer Sozialen Phobie leiden. Betrachtet man nur ein einzelnes Jahr, so finden sich Angaben zwischen 2% und 6%. Die relative Ungenauigkeit der Angaben spiegelt ebenfalls die schon erwähnten Schwierigkeiten bei der Diagnosestellung wider: Wo genau liegt die Grenze zwischen einer zwar erhöhten Angstneigung für einen gewissen Zeitraum, die aber noch nicht den Schweregrad einer Sozialen Phobie erreicht hat? Wie kann man Angstaussmaß, Leidensdruck oder Ausmaß der Situationsvermeidungen „exakt“ messen?

Häufig lässt sich die Entstehung Sozialer Phobie nicht auf traumatische Einzel-Ereignisse zurückführen.

Die Entwicklung einer Sozialen Phobie kann durch einige wenige gravierende Ereignisse angestoßen werden. Häufiger finden sich aber längerfristige, über mehrere Jahre einwirkende und für das Kind schädliche Einflüsse. Diese liegen oft viele Jahre vor dem Diagnosezeitpunkt, also noch vor der Pubertät in der Grundschulzeit oder früher.

Bei Annahme einer durchschnittlichen Klassengröße ist statistisch davon auszugehen, dass in jeder Klasse mindestens ein Kind (oder Jugendlicher) sitzt, welches zu einem späteren Zeitpunkt eine Soziale Phobie entwickeln wird und mindestens ein zweites Kind, welches gefährdet ist, durch stärkere soziale Ängste sein Potential zumindest nur eingeschränkt entfalten zu können.

## Wodurch wird eine Entwicklung in Richtung einer Sozialen Phobie begünstigt?

Wie bei den meisten psychischen Problemen, Störungen und Erkrankungen weisen die Ergebnisse wissenschaftlicher Forschung auf ein sogenanntes „multifaktorielles Geschehen“ hin.

Wirft man ein Wollknäuel in einen Wurf junger Kätzchen, so ist zu beobachten, dass unabhängig vom Geschlecht einige Katzen nach kurzem Verharren neugierig auf das Knäuel zugehen, es untersuchen, mit den

Pfoten berühren, anknabbern. Andere wiederum wirken länger erschreckt, bewegungserstarrt mit weiter geöffneten Augen. Unter der Annahme, dass die wenige Tage oder Wochen alten Jungen gleiches erlebt haben in ihrer Kinderstube, weist dies auf einen genetischen Einfluss als einen von mehreren Faktoren hin.

Je nach weiterer Entwicklung kann aus der ängstlichen später eine mutige Draufgänger-Katze werden.

Das bedeutet, dass Anlagefaktoren eine Bereitschaft vielleicht begünstigen, aber nicht bestimmen.

Es hängt von der weiteren Entwicklung ab, von einer Summe vieler Einzelereignisse, auch von Erlebnissen ungünstiger Weise zu einem Zeitpunkt gerade gesteigerter psychischer Empfindsamkeit.

Auch gravierende, traumatische Erfahrungen, begleitet von einem Gefühl der Ohnmacht, der Unsicherheit und der Selbstwertinfragestellung fördern die Entwicklung einer Angststörung.

Sowohl eine überbehütende wie auch eine überfordernde oder vernachlässigende Erziehung haben ihren Einfluss, wie auch selbst angstbetroffene Eltern eine ungünstige Vorbildfunktion haben können, der Platz in der Geschwisterreihe oder auch körperliche Erkrankungen und vieles mehr.

Alle Situationen des Gelingens wie auch des Misslingens, der Kränkung wie auch des Lobes, der Anforderung und Unterstützung wie auch der Überforderung bergen ihr Potential, sowohl positiven als auch negativen Einfluss auszuüben auf Sozialkompetenz, Selbstwert und allgemeine Sicherheit.

Grundsätzlich hat jede kindliche und jugendliche Entwicklung ihre Herausforderungen und Belastungen. Es läuft nie „optimal“ oder „ideal“. Gelingt es, aus dem eigenen Potential heraus und durch günstige Einflüsse anderer die Belastung zu bearbeiten, so kann letztlich eine angstverstärkende Entwicklung vermieden werden. Im Rückblick sehen „gemeisterte“ Situationen unter Umständen deutlich anders aus als Erlebnisse, die als Überforderung und Erfahrung des Scheiterns zum Bestandteil der persönlichen Lebensgeschichte werden. Wie ausgeprägt ein Schüler beispielsweise eine Nichtversetzung in der Schule als persönliches, schambesetztes Scheitern erlebt, hängt auch von der erlebten Bewertung durch Eltern und Geschwister ab und auch durch die Mitschüler.

Der Umgang mit Gefühlen, also die emotionale Kompetenz, ist unter anderem auch ein Lernprozess: Gefühle sind wahrzunehmen, auszuhalten und natürlich auch auszudrücken. Bewerten und Empfinden von Alltagssituationen wie auch besonderen Ereignissen sind ein Lern- und Reifungsprozess im sozialen Umfeld, im Miteinander. Eltern, Geschwister, Spielkameraden und Freunde, der Kindergarten und die Schule haben einen wichtigen Einfluss auf das Gelingen dieses Entwicklungsprozesses.

Und ganz wichtig: Ungünstige Entwicklungen und verletzende Erfahrungen können bearbeitet, korrigiert und auch „geheilt“ werden. Und dies umso mehr, je jünger der von Sozialer Phobie Betroffene ist.

## Auftreten erster Symptome einer Sozialen Phobie

Eine der wichtigsten Fragen ist sicher die, woran Eltern und Jugendliche eine Entwicklung in Richtung einer Sozialen Phobie erkennen können. Informationen hierüber können aus Befragungen und der Rückerinnerung von Menschen gewonnen werden, die eine Soziale Phobie entwickelt haben.

Wir haben Jugendliche, junge Erwachsene sowie Eltern gebeten, sich an die Anfänge und ersten Anzeichen zu erinnern.

Einige geben das Grundschul- oder sogar Kindergartenalter als Beginn gesteigerter sozialphobischer Ängste an. Bei den meisten beginnt eine stärkere soziale Ängstlichkeit mit der Pubertät (Diagramm 2).

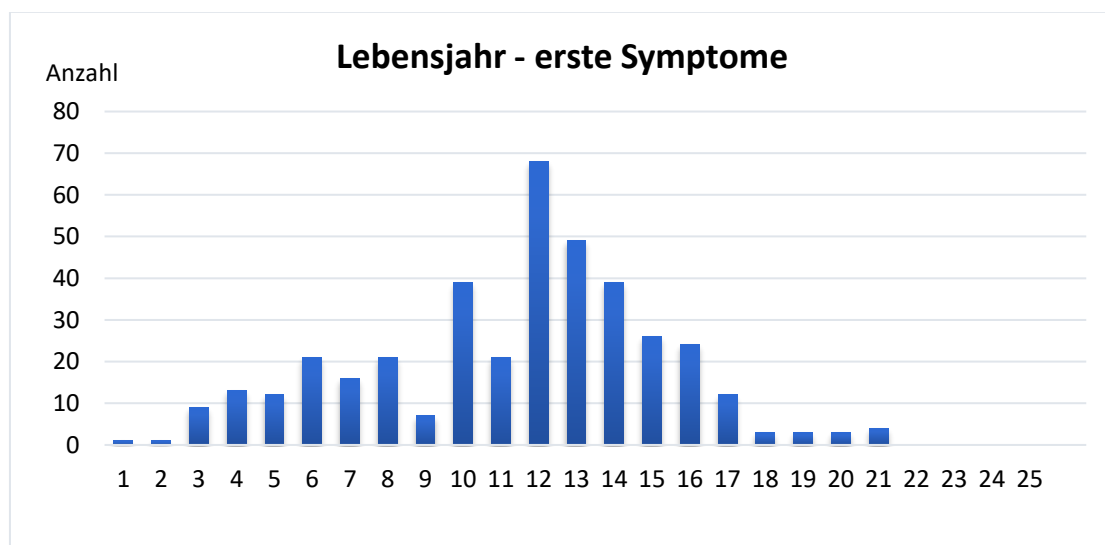


Diagramm 2: Lebensjahr erste Symptome – Angaben Jugendliche

Auch aus der Beobachtung der Eltern zeigt sich eine Häufung erstmaligen Auftretens ausgeprägterer sozialer Ängste während der Pubertät. (Diagramm 3).

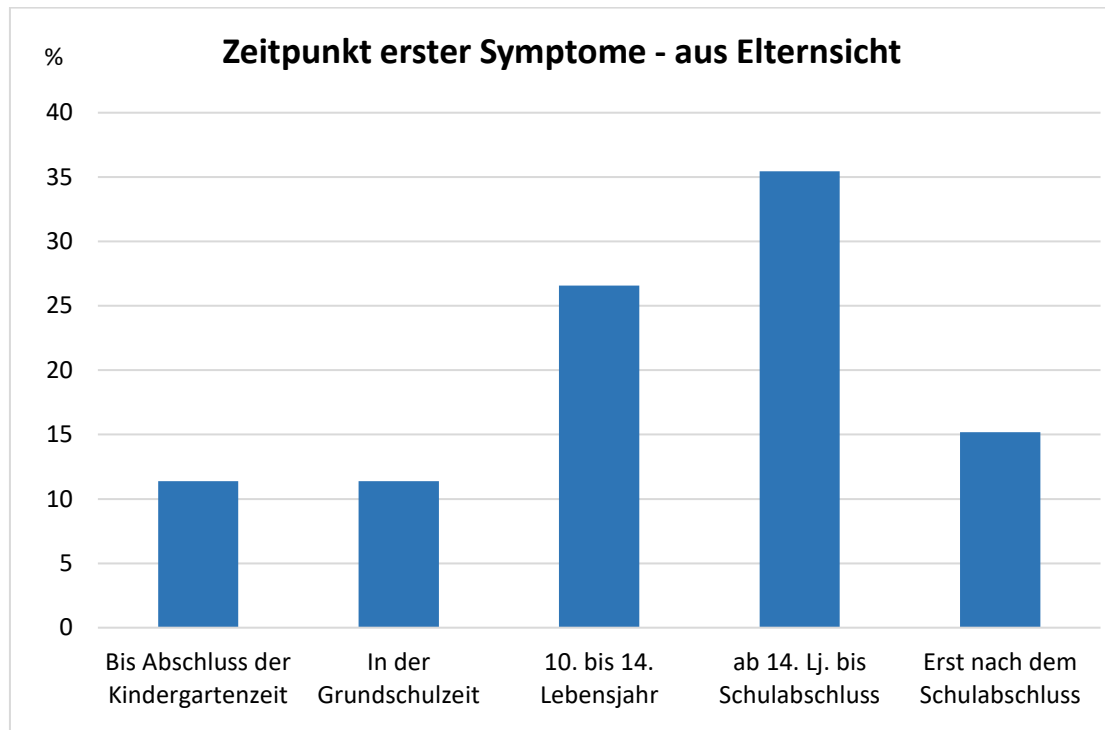


Diagramm 3: Zeitpunkt erster Symptome – aus Elternsicht

## Von den ersten Symptomen bis zur Diagnosestellung durch Arzt oder Psychologe

Wurde von einem Arzt oder Psychologen eine Soziale Phobie diagnostiziert, so geschah dies nach Angabe der Eltern, deren betroffene Söhne und Töchter noch zur Schule gehen, vorwiegend im Alter zwischen 13 und 15 Jahren.

Die Diagnose „Soziale Phobie“ kann grundsätzlich in jedem Alter gestellt werden. Aber es gibt ein eindeutiges Verteilungsmuster in Bezug auf das Lebensalter. Eine Umfrage des VSSP aus dem Jahre 2008 ergab, dass die Stellung einer Diagnose durch einen Arzt oder Psychologen im statistischen Durchschnitt etwa 6 Jahre nach Auftreten erster Symptome erfolgte. [1]<sup>2</sup>

Diagnosestellung folgt dem Symptombeginn erst nach Jahren

<sup>2</sup> Angaben in eckigen Klammern beziehen sich auf das Quellenverzeichnis auf Seite 193

## Frühe Kindheit und Kindergartenzeit

### Welche körperbezogenen Frühsymptome treten auf?

Das Profil erster Symptome ist zum einen abhängig von der individuellen Persönlichkeit, zum anderen von der jeweiligen Lebenssituation und vom Lebensalter (Diagramm 4).

Symptome wie Schwitzen oder Zittern treten typischerweise als Folge von Anspannung in Leistungssituationen auf, als Signale der Unsicherheit, Verunsicherung und Angst.

Dabei können begleitende Versagensängste und für andere sichtbare Symptome sich wechselseitig verstärken. Schulische Leistungsanforderungen nehmen allgemein in der weiterführenden Schule im Umfeld von Pubertät sowie später zu.

„Erröten“ ist nach Angabe der Eltern ein sehr häufiges Frühsymptom, welches schon im Kindergartenalter auftritt. Es wird auch insgesamt von den Jugendlichen am häufigsten genannt.

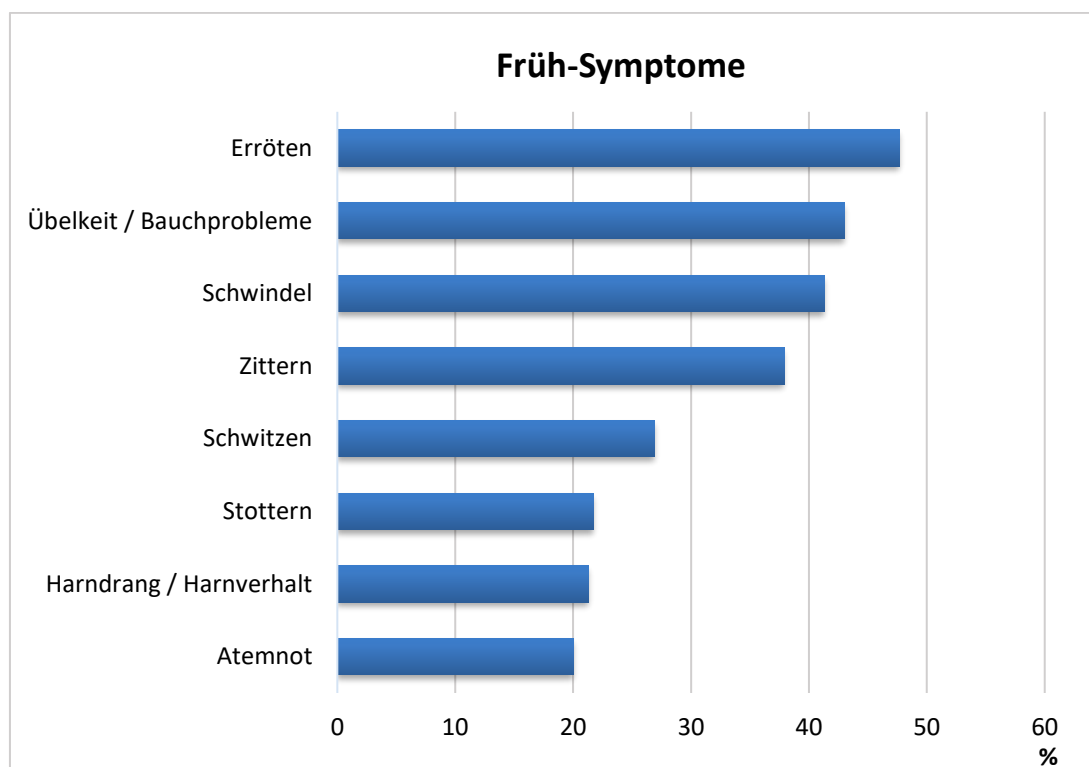


Diagramm 4: Früh-Symptome

Bauchbeschwerden und Übelkeit sind ab Schulbeginn das häufigste Symptom - insgesamt auf Platz 2, gefolgt von Schwindel und Zittern. Atemnot ist in diesem Zusammenhang eher ein Spätsymptom nach der Grundschulzeit.

Auch in der VSSP – Umfrage aus 2008 [1] wurde „Erröten“ als häufigstes Frühsymptom angegeben, für beide Geschlechter, bei Mädchen und jungen Frauen leicht stärker.

Ergänzend hierzu findet sich in der Literatur [2] ein vielleicht interessanter Hinweis. Untersucht wurde bei Kindern, in wieweit Erröten zusammen mit einem Lächeln auftritt. Erröten bei Kindern ohne ein begleitendes Lächeln kann nach Aussage des Autors das Ausmaß des Errötens ein früher Hinweis und Gradmesser für eine Neigung zur Ausbildung einer Sozialen Angststörung sein.

Als weitere Frühsymptome sind den befragten Eltern aufgefallen: Sprachschwierigkeiten, Zwangsstörungen Schlafstörungen, Nägelkauen Weinen, Tics, Luftnot, Angst vor Babygeschrei, Müdigkeit, Vermeidung von Blickkontakt.

## **Frühe Schwierigkeiten im Umgang mit anderen Menschen**

Erwartungsgemäß fällt den meisten Kindern der Kontakt zu vertrauten Menschen wie Eltern und Geschwistern leichter als zu Fremden. Ebenso war laut den Ergebnissen unserer Jugendlichen-Umfrage der Umgang mit Gleichaltrigen im Kindergartenalter unproblematischer als der mit älteren Kindern. Große Scheu empfanden die Befragten als Kleinkinder zudem vor Autoritätspersonen wie Ärzten.

Auffällig ist auch ein Anstieg der Ängstlichkeit innerhalb der Familie, nämlich bei den entfernteren Familienmitgliedern wie Großeltern und anderen erwachsenen Verwandten.

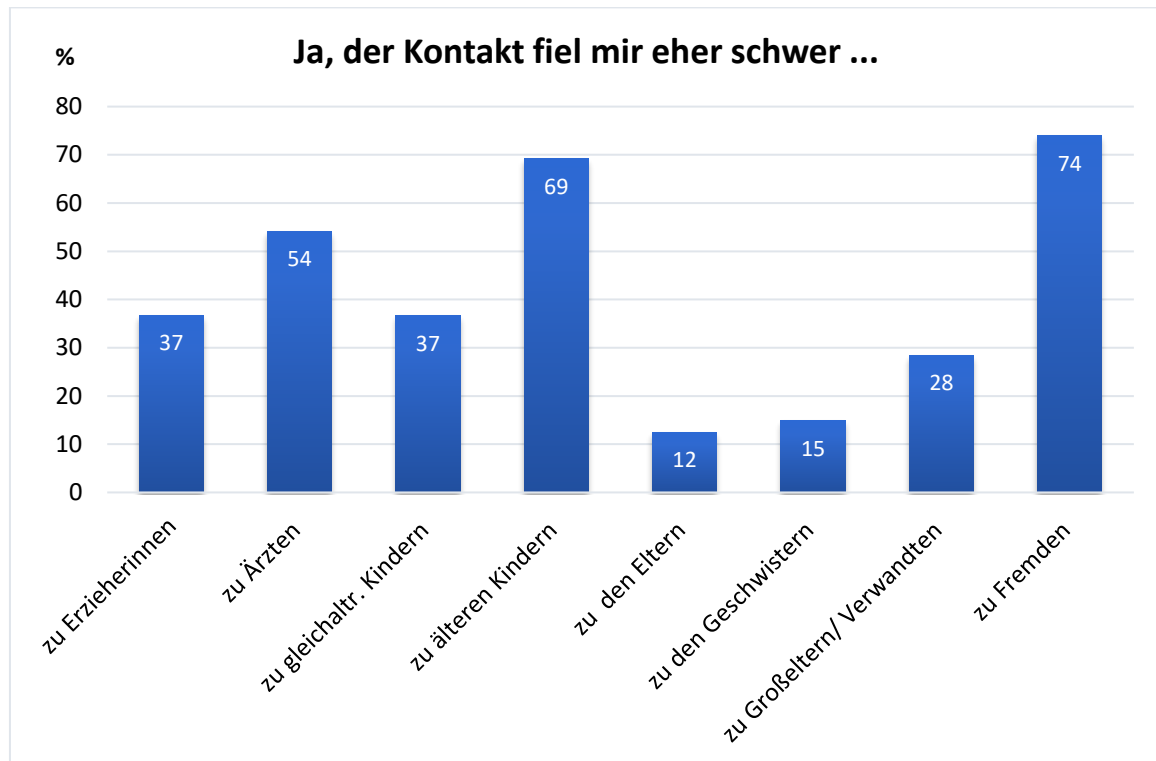


Diagramm 5: Kontaktschwierigkeiten im Kindergartenalter

Wir haben die Eltern um eine Skalierung der Ängstlichkeit ihrer Kinder gegenüber verschiedenen Personen gebeten (von 1=unängstlich bis 10=sehr starke Angst). Weitestgehend angstfrei beobachten sie den Umgang der Kinder mit Vater, Mutter und Geschwistern. Etwas mehr Angst zeigt sich bei anderen, etwas weiter entfernten Verwandten. Die größte Furcht bemerken die Eltern bei Sohn oder Tochter gegenüber Fremden. Aber auch der Umgang mit Ärzten und Erziehern ist für viele Kinder mit Sozialer Phobie recht angstbelastet.

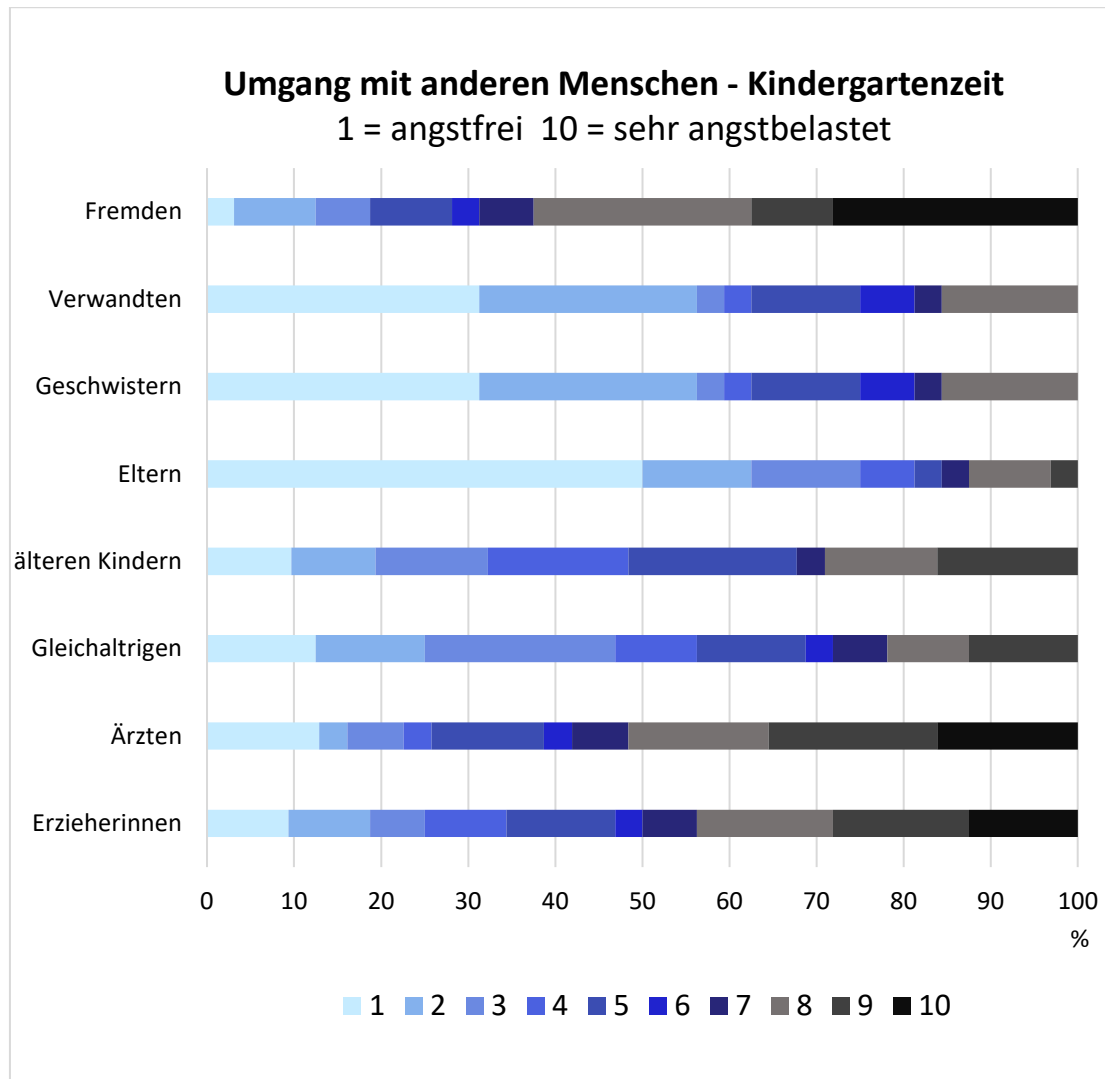


Diagramm 6: Elterneinschätzung der sozialen Ängste

Diese unterschiedliche Verteilung der Angstintensität – weniger Angst innerhalb der Familie und im Kontakt zu Gleichaltrigen, mehr Angst im Umgang mit Fremden und älteren Kindern – ist sicher ein Grund dafür, weshalb viele Betroffene erst relativ spät mit der Krankheit diagnostiziert werden. Denn im Umgang mit der Kernfamilie verhält sich das Kind „normal“. Es ist so auch nicht verwunderlich, dass die Probleme der Kinder und Jugendlichen manchmal selbst von den Eltern zunächst nicht erkannt werden. Innerhalb des Familien- Freundes- und Bekanntenkreises machen sich soziale Ängste nur in geringem Umfang bemerkbar. Deutlich mehr Schwierigkeiten zeigen sich später im Schulalltag der Betroffenen und darüber hinaus bei den ersten Schritten hin zur Unabhängigkeit von den Eltern, beispielsweise bei der Bemühung um einen Ausbildungsplatz oder ein Studium.

Die Entwicklung in Richtung Sozialer Phobie ist zu Beginn kaum erkennbar

## Vorübergehende Phase oder Soziale Phobie?

Das Auftreten von Ängsten, beispielsweise vor Fremden, kann auch eine vorübergehende Phase innerhalb der altersgemäßen Entwicklung des Kindes darstellen. Es ist nicht immer einfach, hier die Grenze zwischen normalem Verhalten und der Herausbildung einer Sozialen Phobie zu ziehen. Gerade weil betroffene Kinder oft ruhig sind und aufgrund ihres zaghaften Auftretens keine Schwierigkeiten machen, kann das Ausmaß ihrer Probleme übersehen werden. Dass sich bei jüngeren Kindern psychische Beschwerden vor allem körperlich äußern, kommt erschwerend hinzu (s. S. 16 „Welche körperbezogenen Frühsymptome treten auf?“).

Natürlich ist es auch möglich, dass ein vorher gesundes Kind zu einem späteren Zeitpunkt scheinbar „aus heiterem Himmel“ soziale Ängste entwickelt (s. S. 22 „Mögliche Ursachen/Auslöser oder Verstärker der Erkrankung“).

So berichten knapp zwei Drittel der Eltern, denen erste Symptome der Sozialen Phobie bei ihren Kindern überwiegend in der Zeit der Pubertät aufgefallen ist, die Kindheit ihrer Söhne und Töchter sei bis zur Einschulung ohne größere soziale Ängste verlaufen. Immerhin fast ein Drittel findet, dass ihr Kind vor der Grundschule schon etwas ängstlich war. Nur wenige Eltern haben in diesem Alter eine starke Belastung durch soziale Ängste an ihrem Sohn oder ihrer Tochter bemerkt.

## Der Kindergarten als positiver Einfluss

Ob sich eine soziale Angst entwickelt, hängt neben anderen Faktoren natürlich auch von den Erfahrungen ab, die ein Kind schon früh im Umgang mit anderen Menschen sammelt. Der Kindergarten scheint hier besonders einflussreich, verbringt ein Kind dort doch einen großen Teil seiner Zeit zusammen mit anderen Mädchen und Jungen im ungefähr gleichen Alter. Aber auch der Kontakt zu Erzieherinnen und Erziehern, die für das Kind neben den Eltern zu weiteren Bindungspersonen werden, kann prägend für die Verarbeitung von Konflikten und Ängsten sein.

Den Kindergarten erleben Kinder wie Eltern überwiegend positiv

Fast alle von uns Befragten gaben an, dass sie bzw. ihre Kinder einen Kindergarten besucht haben, zumeist mindestens zwei Jahre lang. Sie haben hierüber Loslass- und Trennungserfahrungen gesammelt und sich in einem neuen sozialen Umfeld orientiert.

Die meisten Eltern beschreiben den Einfluss des Kindergartens auf ihren Sohn oder ihre Tochter als positiv oder neutral. Als positiv wird vor allem

der Umgang mit anderen Menschen gesehen, sowohl Gleichaltrigen als auch Erzieherinnen und Erziehern. Auch Ängste der Kinder wurden vereinzelt schwächer. Nur wenige Eltern äußern einen negativen, angstverstärkenden Einfluss des Kindergartens auf ihr Kind.

## Kompetente Erzieherinnen und Erzieher

Die Erzieherinnen und Erzieher werden überwiegend als kompetent im Umgang mit den sozialen und sonstigen Ängsten beschrieben. Sie nehmen die vom Kind geäußerten Ängste ernst und versuchen, auf das Kind abgestimmte Lösungen zu finden, wie etwa im folgenden Fall:

„Als er nicht auf die Toilette wollte, haben sie zum Beispiel Bilder seines Lieblingscomics ins Klo gehängt.“

Einige wenige Eltern haben jedoch auch Erfahrungen mit überfordertem Kindergartenpersonal gemacht. Häufig wurden die Kinder von den Erziehern aber auch lediglich als sehr ruhig und schüchtern beurteilt und fielen ansonsten nicht weiter auf.

### Der Kindergarten aus Sicht der betroffenen Jugendlichen

Auch die jugendlichen Umfrageteilnehmer berichten, sich im Kindergarten größtenteils gut aufgehoben gefühlt zu haben. Den meisten ist der Kontakt zu Erziehern und Erzieherinnen eher leichtgefallen. Vereinzelt gab es aber auch negative Erfahrungen mit dem Kindergarten:

„Meist habe ich mich geweigert hinzugehen, die meiste Zeit habe ich geschwänzt. Fühlte mich dort immer alleine gelassen, schutzlos. Selbst privat bekannte Nachbarkinder schienen mir fremd, sobald ich im Kindergarten war. Schule ebenfalls.“

„Über 2 bis 3 Jahre lang besuchte ich verschiedene Kindergärten, in denen ich von anderen Kindern geärgert wurde. Irgendwann wehrte ich mich durch Weinen, Schreien und Festhalten an der Tür heftig gegen einen weiteren Besuch.“

„Zurückweisung im Kindergarten von den Mädchen (ich war schlecht gekleidet, wir hatten keinen Fernseher zuhause und ich kaum Spielzeug) und von den Erzieherinnen Triezereien, da sie meine Eltern nicht mochten... “

„Habe täglich erbrochen, da ich nicht in den Kindergarten wollte. Die Erzieherin schrie mich vor allen Kindern an, ich solle mein Erbrochenes selbst aufwischen.“

In einigen wenigen Fällen vermuten die jugendlichen Umfrageteilnehmer, der Kindergarten könnte bei ihnen die soziale Phobie verstärkt oder sogar ausgelöst haben.

Insgesamt überwiegen jedoch die positiven Effekte des Kindergartenbesuches bei weitem die negativen.

## Mögliche Ursachen/Auslöser oder Verstärker der Erkrankung

Am Beginn einer körperlichen Erkrankung steht oft ein konkretes Ereignis, das die Beschwerden auslöst. Knickt man beim Gehen um, so schwillt recht bald danach der Knöchel an und jeder Schritt wird schmerzhaft.

Nicht ganz so eindeutig lässt sich bei psychischen Erkrankungen die Frage nach Ursachen und Auslösern klären. Dennoch können sich immerhin zwei Drittel der von uns befragten Jugendlichen an mindestens ein schweres Ereignis erinnern, das ihre Ängste zum ersten Mal ausgelöst oder zumindest verstärkt hat. Oftmals handelt es sich dabei um Mobbing in der Schule.

Hänselei und Mobbing sind ein wichtiges Thema bei Sozialer Phobie

### Mobbing

Mobbing betrifft natürlich nicht nur Kinder und Jugendliche mit Sozialer Phobie, und auch nicht jedes gemobbte Kind entwickelt soziale

Ängste. Die Erfahrungsberichte unserer Umfrageteilnehmer zeigen aber, dass psychische und körperliche Gewalt für den Betroffenen immer eine besondere Belastung im Schulalltag darstellt. Mit der Zeit kann der Schulbesuch dadurch zur unüberwindbaren Hürde werden. Ab Seite 50 befassen wir uns näher mit dem Thema Mobbing und **lassen die Betroffenen selbst zu Wort kommen.**

Neben Mobbing führen häufig einschneidende Lebensereignisse zu verstärkter sozialer Ängstlichkeit. Bereits ein Schulwechsel, beispielsweise von der Grundschule auf eine weiterführende Schule, kann für viele Kinder belastend sein. Noch gravierender sind natürlich Umzüge in eine andere Stadt. Aber auch familiäre Probleme wie die Trennung der Eltern oder Streit mit Vater oder Mutter sowie von den Eltern ausgehende physische und psychische Gewalt erwähnen viele Jugendliche als Auslöser oder zumindest Verstärker ihrer sozialen Ängste.

Und auch wenn Freundschaften zerbrechen oder man sich vom Freund bzw. der Freundin trennt, führt dies in der Beobachtung der Jugendlichen häufig zu verstärkten Symptomen.

Einige Mädchen berichten von sexuellen Übergriffen bis hin zur Vergewaltigung, die den sozialen Ängsten vorausgingen.

Als möglicher Auslöser oder verstärkender Faktor der Sozialen Phobie werden vereinzelt auch die Schule allgemein genannt sowie Situationen im Schulalltag, die von Leistungsdruck geprägt sind (z. B. Referate und Prüfungen). Einige Umfrageteilnehmer sehen hingegen erst Ausbildung, Praktikum oder das Freiwillige Soziale Jahr nach der Schule als Ursprung oder Verstärker ihrer Erkrankung an.

Unabhängig davon, ob diese Erlebnisse ihre Soziale Phobie ausgelöst oder verstärkt haben könnten, geben 13 Prozent der Mädchen und 2 Prozent der Jungen an, Opfer von **sexuellem Missbrauch** geworden zu sein. 22 Prozent der Jungen und 26 Prozent der Mädchen haben bereits Erfahrungen mit **körperlicher Gewalt** machen müssen. **Psychische Gewalt** ist 58 Prozent der Mädchen und 66 Prozent der Jungen widerfahren. An dieser hohen Zahl hat vermutlich auch das schon erwähnte Mobbing seinen Anteil.

### **Hilfe für Betroffene von sexueller, körperlicher und psychischer Gewalt:**

Eine erste Anlaufstelle für von **sexuellem Missbrauch** betroffene Kinder, Jugendliche und Erwachsene sowie für Angehörige und Fachkräfte ist [www.hilfeportal-missbrauch.de](http://www.hilfeportal-missbrauch.de). Hier finden sich Informationen zu rechtlichen Aspekten, Therapiemöglichkeiten und Selbsthilfe. Außerdem lassen sich über ein Suchformular weitere regionale Beratungsangebote, Therapeuten und Notdienste finden.

Das angegliederte Hilfetelefon ist kostenfrei unter 0800 22 55 530 erreichbar (Mo, Mi, Fr 9 - 14 Uhr; Di, Do 15 - 20 Uhr).

Die **Nummer gegen Kummer** ist wahrscheinlich vielen schon bekannt: Unter 116111 können sich Kinder und Jugendliche sowohl aus dem deutschen Mobilfunknetz als auch aus dem Festnetz kostenlos beraten lassen und ihren Kummer von der Seele reden (Mo-Sa 14-20 Uhr). Im Internet gibt es unter [www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de) für Kinder und Jugendliche die Möglichkeit einer kostenlosen und anonymen Online-Beratung per E-Mail.

**Eltern** sprechen unter 0800 1110550 kostenlos mit einem qualifizierten Telefonseelsorger (Mo-Fr 9 -11 Uhr; Di, Do 17-19 Uhr).

Hilfe bekommen Kinder und Jugendliche, aber auch Angehörige, auch in einem der 27 **Kinderschutz-Zentren**. Eine Übersicht über die Zentren und ihre Kontaktdaten finden sich unter [www.kinderschutz-zentren.org/zentren-vor-ort](http://www.kinderschutz-zentren.org/zentren-vor-ort).

Wie bereits erwähnt, muss es jedoch keinen konkreten Auslöser für die Entwicklung oder Verschlimmerung einer Sozialen Phobie geben. Über ein Drittel der befragten Jugendlichen kann sich so auch an kein konkretes Ereignis erinnern, das die Soziale Phobie ausgelöst oder verstärkt haben könnte. Viele sind schon immer eher schüchtern und ruhig gewesen. Die Probleme entwickeln sich dann allmählich zum Vollbild der Erkrankung. Für andere kam der Beginn der Sozialen Phobie aber auch ganz plötzlich und ohne erkennbare Ursache, quasi "aus dem Nichts".

## Die Schulzeit

### Die Grundschule: eine neue Herausforderung

Die meisten Kinder sehen dem Schulbeginn mit Spannung und Vorfreude entgegen. Für einige bedeutet das neue Umfeld aber auch Stress: Kontakte müssen geknüpft, neue Bindungen zu anderen Kindern und zu den Lehrern aufgebaut werden.

Lachen die anderen mich aus, wenn ich im Unterricht etwas Falsches sage? Warum darf ich auf dem Pausenhof nicht mitspielen? Mag mich mein Klassenlehrer? Diese und ähnliche Gedanken und Befürchtungen können Grundschulern durch den Kopf gehen.

Zum ersten Mal in ihrem Leben werden die Kinder zudem mit Leistungsdruck konfrontiert: Benotungen und Bewertungen von Lehrern können anspornen, aber auch enttäuschen und verärgern. Ist man schlechter als der beste Freund oder die beste Freundin, als Bruder oder Schwester, kann das auf den Selbstwert schlagen. Nicht zuletzt bestimmen die Bewertungen durch die Lehrer darüber, wie der weitere Bildungs- und Lebensweg verlaufen wird: Kann man wie die Geschwister das Gymnasium besuchen? Oder reicht es nur für die Real- oder Hauptschule? Was bedeutet das für die in der Grundschule entstandenen Freundschaften, wenn der nette Banknachbar eine andere Empfehlung für die weiterführende Schule bekommen hat als man selbst? Haben erste Berufswünsche überhaupt noch eine Chance auf Verwirklichung?

### Erste soziale Ängste im Schulalltag

Viele dieser Überlegungen mögen bei Kindern eher unterbewusst ablaufen. Dennoch können sie, zusammen mit anderen Faktoren, dazu führen, dass einige Jungen und Mädchen bereits in der Grundschule soziale Ängste entwickeln (Diagramm 7).

Unter unseren Umfrageteilnehmern zeigt sich bereits im Grundschulalter ein für von Sozialer Phobie Betroffene typisches Bild: Die meiste Furcht löste in der Grundschule das Melden im Unterricht aus. Fast die Hälfte der Teilnehmer unserer Umfrage für Jugendliche geben an, in den ersten vier Schuljahren starke oder sehr starke Angst davor verspürt zu haben.

Etwas weniger furchteinflößend war der Umgang mit Lehrern und Mitschülern. Auch die Furcht vor schriftlichen Leistungsnachweisen wie Klassenarbeiten hielt sich in der Grundschule in Grenzen.

Die wenigsten Schwierigkeiten in Bezug auf die Angst bereitete im Grundschulalter der Schulweg, sei es zu Fuß oder in öffentlichen Verkehrsmitteln.

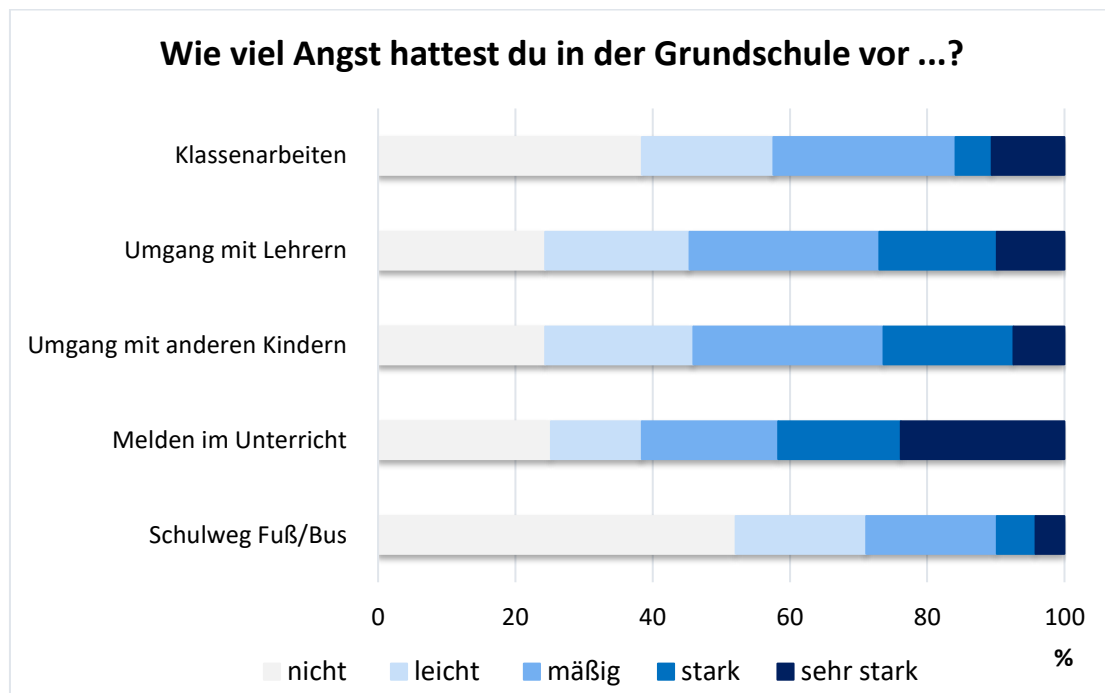


Diagramm 7: Ängstlichkeit während der Grundschulzeit (Jugendlichensicht)

## Häufig verschlimmern sich die Ängste

Insgesamt scheint die Grundschule keinen guten Einfluss auf die Entwicklung der Sozialen Phobie zu haben. Die Ängste haben in den ersten vier Schuljahren zugenommen – so ist das Empfinden der meisten Eltern.

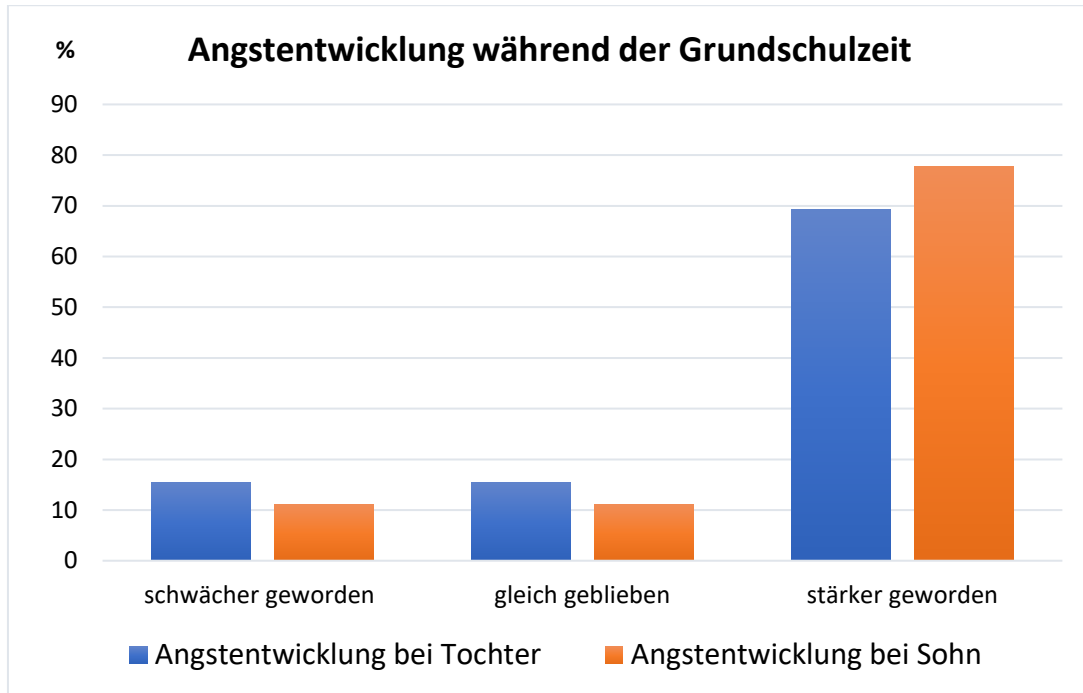


Diagramm 8: Entwicklung der Ängste während der Grundschulzeit

Wie bereits erwähnt, sind die Leistungsanforderungen in der Grundschule gegenüber dem Kindergarten deutlich erhöht. Und auch der Umgang unter den Kindern ist oftmals rauer als zuvor. Negative Erfahrungen mit Mitschülern oder Lehrern scheinen schnell zu einer Verschlechterung der Angstsymptome zu führen:

„In der Grundschule war mehr Druck. Die Kinder waren gemeiner und lauter als im Kindergarten.“

„Durch ein paar negative Erlebnisse mit Mitschülern sind die Ängste entstanden/verstärkt worden.“

Die Eltern erinnern sich häufig an genaue Situationen oder Ereignisse, die bei ihrem Kind während der Grundschulzeit die Entwicklung oder Verstärkung einer Sozialen Phobie begünstigt haben könnten. Das sind oft auch Interaktionen mit Lehrern, die für Sohn oder Tochter ungünstig verlaufen sind:

"Mein Sohn wurde ins Gesicht geschlagen von einer Lehrerin, eine andere sagte zu ihm, dass es besser ist, wenn er nicht da ist. Ich könnte heute noch schreien über diese Dummheit."

„Mein Sohn hatte in der 4. Klasse eine Lehrerin, mit der er überhaupt nicht klargekommen ist. Ab diesem Zeitpunkt fing es richtig schlimm an, ständige Bauchschmerzen, mit Abklärung in der Kinderklinik – keine organische Ursache.“

Es muss natürlich auch hier wieder angemerkt werden, dass nicht alle Kinder, denen Erlebnisse dieser Art widerfahren, eine Soziale Phobie entwickeln. Dennoch ist denkbar, dass das Verhalten von Lehrern wie auch Mitschülern bei einer bereits vorhandenen Veranlagung zu sozialer Ängstlichkeit durchaus zum verstärkenden Faktor werden kann. Auf jeden Fall erscheint es sinnvoll, wenn Eltern das von den Kindern Berichtete ernst nehmen. Sie sollten das Gespräch mit der Lehrerin oder dem Lehrer suchen und mit ihnen gemeinsam an einer Lösung arbeiten. Im ungünstigen Falle reagieren die Kinder sonst mit innerem Rückzug, einer zunehmenden Angst, sich im Unterricht zu äußern, sowie einer Zunahme körperlicher Symptome. Auch die Tendenz zur Schulangst und sogar Schulverweigerung kann verstärkt werden, insbesondere bei Jungen: Zwanzig Prozent der von uns befragten Eltern geben an, ihr Sohn hätte bereits in der Grundschule aufgrund seiner Ängste längere Fehlzeiten gehabt. Bei den Mädchen sind es zehn Prozent.

### **Der Umgang der Grundschullehrer mit ängstlichen Kindern**

Im Unterschied zu Erzieherinnen und Erziehern im Kindergarten werden die Grundschullehrer von den Eltern als weniger kompetent im Umgang mit ihren Kindern eingeschätzt. Ca. ein Drittel der Eltern sind der Meinung, die Grundschullehrer hätten sich hinsichtlich der sozialen Ängste ihres Kindes kompetent verhalten.

Eltern von Töchtern äußern sich kritischer über die Grundschullehrer/innen

## Einfluss auf die Wahl der weiterführenden Schule

Es ist zu befürchten, dass sich eine starke soziale Hemmung auch auf den weiteren Bildungsweg, insbesondere auf die Wahl der weiterführenden Schule auswirkt. Unter den von uns befragten Eltern geben nur wenige an, dass diesbezüglich entweder ihre eigene oder die Entscheidung der Lehrer von der Sozialen Phobie beeinflusst worden sei. Hat eine Beeinflussung stattgefunden, so ist das Kind überwiegend „herabgestuft“ worden: Trotz fachlicher Eignung fürs Gymnasium besuchte es nach der Grundschule beispielsweise die Realschule. Als Gründe hierfür werden angeführt, das Kind sei noch nicht „reif“ genug für das Gymnasium, zu wenig selbstbewusst und zu ruhig für diese Schulform. Außerdem wollen Eltern und Lehrer eine Überforderung des Kindes vermeiden.

Es ist also durchaus möglich, dass sich die sozialen Ängste eines Kindes schon früh und gravierend auf seine weitere Schullaufbahn auswirken. In den meisten Fällen jedoch scheint die Wahl der weiterführenden Schule unbeeinflusst von der Sozialen Phobie zu sein: Die Mehrheit, nämlich fast 59 Prozent der von uns dazu befragten Eltern, gaben an, dass ihr Kind zuletzt ein Gymnasium besucht habe. Diese Zahl liegt leicht über dem bundesdeutschen Durchschnitt.<sup>3</sup>

Bemerkenswerterweise scheint sich die Soziale Phobie bei Jungen stärker auf die Wahl der weiterführenden Schule auszuwirken als bei Mädchen: Nicht einmal die Hälfte von ihnen besuchen ein Gymnasium. Bei den Mädchen sind es fast drei Viertel. In der Realschule hingegen ist der Anteil der Jungen höher. Hauptschulen werden von den Mädchen, deren Eltern sich in unseren Fragebögen geäußert haben, überhaupt nicht besucht.

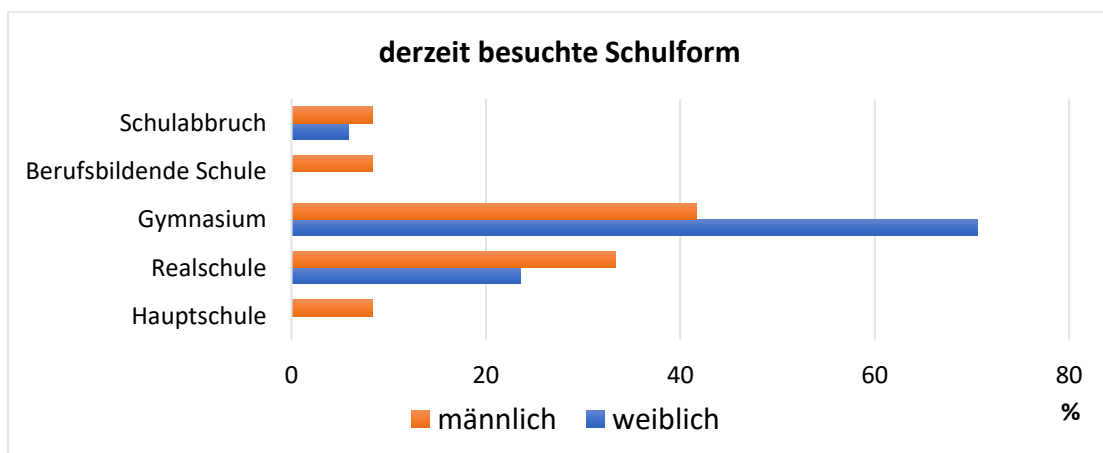


Diagramm 9: Schulbesuch nach der Grundschule

<sup>3</sup> Von den Schülern in den Klassenstufen 5-10 besuchten im Schuljahr 2014/15 52 Prozent (Mädchen) bzw. 48 Prozent (Jungen) ein Gymnasium. [3]

## Die weiterführende Schule

Zu Beginn der fünften Klasse kommen auf ein Schulkind weitere große Veränderungen zu. Mit dem Wechsel auf eine weiterführende Schule verändert sich auch sein soziales Umfeld: Freunde aus der Grundschule besuchen von nun an möglicherweise eine andere Schule, unter Umständen liegt die eigene Schule sogar in einer anderen Stadt. Vielleicht kennt das Kind in der neuen Klasse keinen einzigen seiner Mitschüler. Und auch zu den Lehrern muss erst wieder eine Beziehung aufgebaut werden.

Für zurückhaltende, zur Schüchternheit neigende Jungen und Mädchen ist all das eine besondere Herausforderung. Dazu kommt der – je nach Wahl der weiterführenden Schule und individueller Eignung – im Vergleich zur Grundschule sehr viel höhere Leistungsdruck. Nicht zuletzt machen sich in dieser Phase bei vielen Kindern körperliche wie auch seelisch-emotionale Veränderungen bemerkbar: Sie kommen in die Pubertät. Enge Freundschaften werden wichtiger, es kommt im Zuge davon eventuell auch zu Konflikten. Gleichzeitig fangen allmählich Liebe und Sexualität an, eine Rolle zu spielen.

**Die Pubertät ist eine schwierige Zeit – auch für soziale Ängste**

## Die Angst nimmt zu

Es ist deshalb nicht verwunderlich, wenn bei vielen betroffenen Jugendlichen die sozialen Ängste während dieses wichtigen, aber auch anstrengenden Lebensabschnittes zunehmen. Die Ergebnisse unserer Umfrage unter Jugendlichen bestätigen das: Gaben weniger als die Hälfte an, in der Grundschule starke oder sehr starke Angst beim Melden im Unterricht verspürt zu haben, so berichten für die weiterführende Schule drei Viertel der Befragten von starken oder sehr starken Schwierigkeiten bei der mündlichen Mitarbeit. Noch furchteinflößender scheinen nur das Schreiben an der Tafel und mündliche Arbeiten wie beispielsweise Referate zu sein.

Anders sieht es im schriftlichen Bereich aus: Nur bei einer absoluten Minderheit lösen Klausuren und Klassenarbeiten ebenso starke Ängste aus, und ungefähr ein Drittel der Befragten fühlt sich von schriftlichen Arbeiten überhaupt nicht belastet.

Auch der zwischenmenschliche Kontakt bereitet häufig Probleme: Ungefähr die Hälfte der befragten Jugendlichen geben starke oder sehr starke Hemmungen im Umgang mit den Mitschülern an. Etwas weniger problematisch ist das Verhältnis zu den Lehrern.

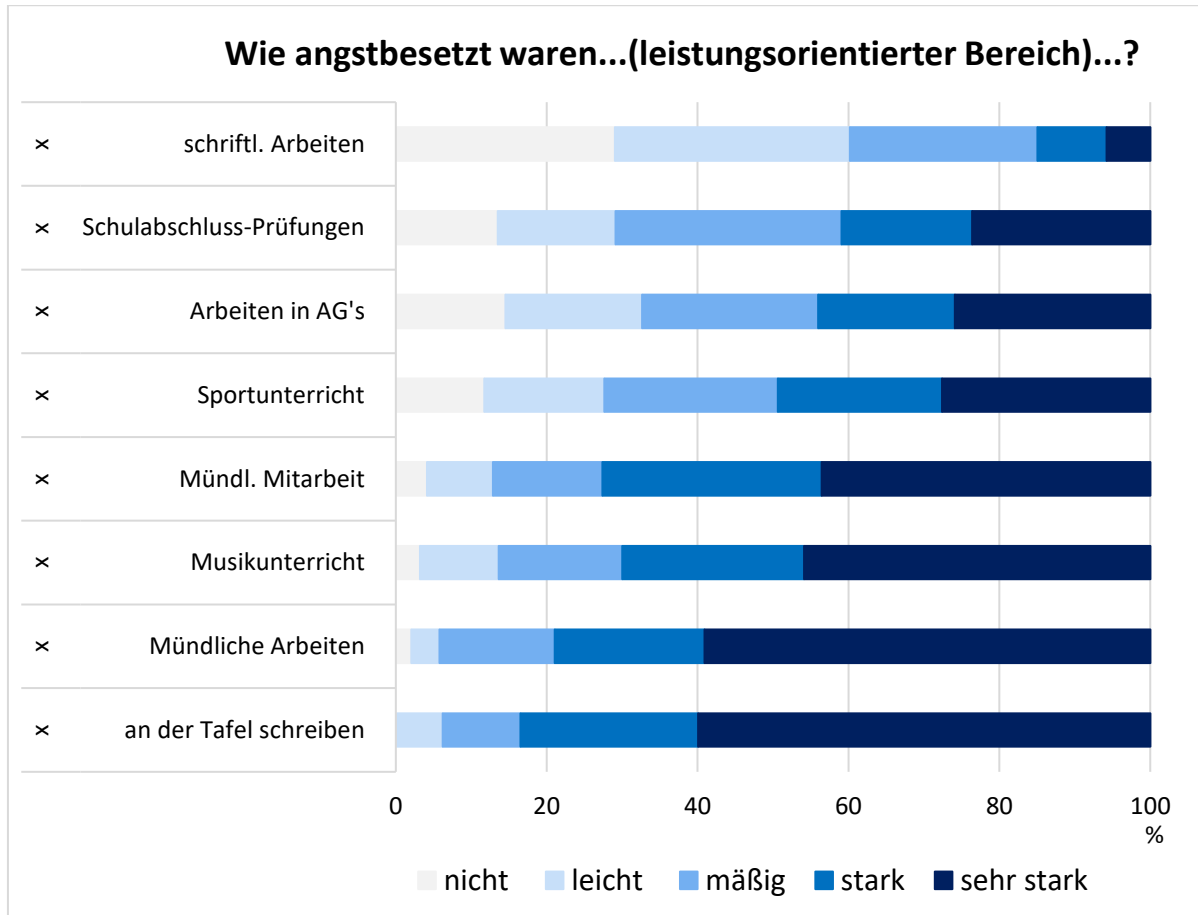


Diagramm 10: Wie angstbesetzt waren ... (leistungsorientierter Bereich)

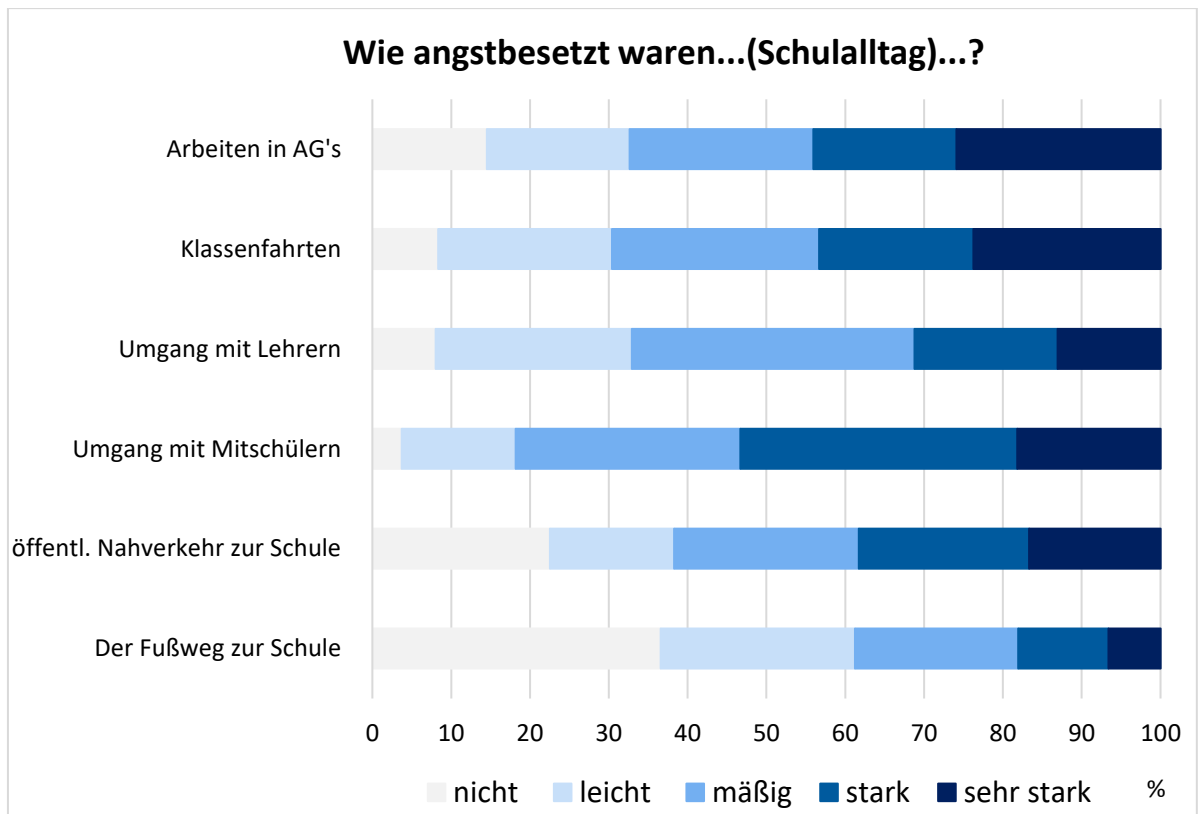


Diagramm 11: Schulbezogene Ängste in der weiterführenden Schule

## Entwicklung der Sozialen Phobie aus Sicht der Eltern

Auch den Eltern fällt die negative Entwicklung auf. Drei Viertel von ihnen berichten, die Ängste ihres Kindes seien auf der weiterführenden Schule stärker geworden.

„Es ist in den letzten Wochen so schlimm geworden, dass sie die Schule nur mit körperlichen Beschwerden und zuletzt gar nicht mehr besuchen konnte.“

....

„Sie entwickelt sich immer mehr zum Außenseiter in der Klasse.“

....

„Er hinterfragt immer öfter sein Leben: Wieso soll ich das machen, es ist ja sowieso immer das gleiche, keiner mag ihn, er ist ja sowieso doof usw. Ist teilweise schlimm geworden.“

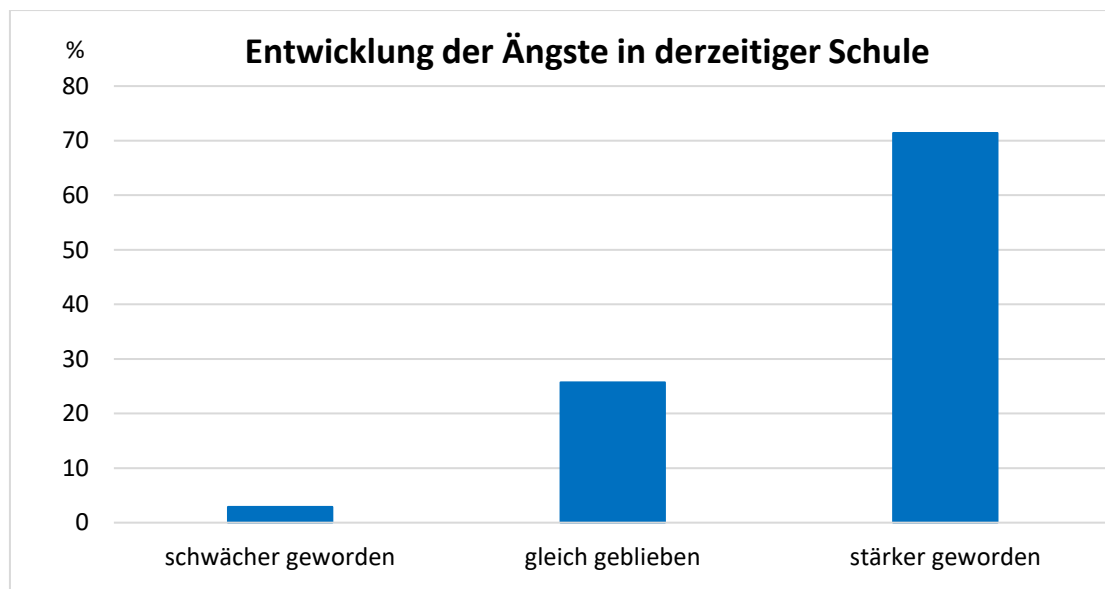


Diagramm 12: Elterneinschätzung der Angstentwicklung in weiterführender Schule

Als ein Grund für diese negative Entwicklung wird häufig Mobbing oder Ausgrenzung durch die Mitschüler genannt. Aber auch das Verhalten der Lehrer sowie die Strukturen in den Schulen scheinen sich verstärkend auf die Soziale Phobie auszuwirken:

„Die derzeitige Schule hat einen großen Einfluss auf die Tendenz zur Sozialen Phobie, da in jedem Fach ein anderer Lehrer unterrichtet. Das Kind bräuchte Beständigkeit.“

„Mein Sohn soll zum Beispiel Arbeiten in einem fremden Klassenverband nachschreiben, obwohl die Lehrer wissen, dass er dann Panik bekommt.“

„Der Besuch der derzeitigen Schule hat eher verstärkend gewirkt – ist anonymer als die Grundschule.“

## Rückmeldungen der Lehrer: Das Kind ist zu ruhig

Wenn Eltern Rückmeldungen von den Lehrern bekommen, so wird ihnen in den meisten Fällen mitgeteilt, dass ihr Kind ruhig und zurückgezogen sei. Manchmal fällt dieses Verhalten positiv auf, oft jedoch auch negativ:

„Freundlich, ruhig, trägt zum guten Klassenklima bei, von einer Angst ist ihm nichts anzumerken.“

„Sie sagt im Unterricht, sie hätte keine Hausaufgaben gemacht, um sie nicht vorlesen zu müssen. Sie antwortet lieber mit "ich weiß nicht" als ausführliche Antworten geben zu müssen.“

„Mein Sohn sei sehr klug, redet aber nur, wenn er aufgerufen wird und dann auch nur, wenn es Aufgabenergebnisse abzulesen gibt. Allerdings liest er nicht vor, wenn es um die eigene Meinung geht.“

„Er spricht nicht im Unterricht. Hält keine Vorträge, nutzt seine Fähigkeiten nicht.“

Manchmal stoßen die Eltern bei den Lehrern auf Unverständnis. Auch Vorwürfe werden ihren Kindern zuweilen gemacht:

„Die Lehrer stufen ihn oft als Simulant ein, der nur krank tut, um sich Vorteile zu verschaffen.“

„Es wurde gesagt, er übertreibe bzw. sei selber schuld.“

„Sie sagen, das Kind wäre selbst schuld, da es sich von den anderen abwendet.“

„Es wurde gesagt, dass es "mein" Problem sei, und dass meine Tochter ihr Verhalten schon ändern würde, wenn sie zu sehr darunter litte.“

„Es gab kein Verständnis, es wurde eher bemängelt, dass sie sich immer gerne auf einen der hinteren Plätze setzte und möglichst wenig Beteiligung am Unterricht zeigte. Das einzig Positive war, dass manche Lehrer nach unserer "Vorsprache" gezielt versucht haben sie anzusprechen und sie in das Unterrichtsgespräch herein zu holen.“

Auffällig ist, dass Eltern von sozialängstlichen Jungen fast immer, und damit mehr als doppelt so häufig, Rückmeldungen von den Lehrern (oder anderen Menschen) bekommen als Eltern von Mädchen mit Sozialer Phobie. Die Symptome der Erkrankung scheinen also bei Jungen weitaus stärker aufzufallen und als außerhalb der Norm stehend kritisiert zu werden.

Trotz der offenbar häufigen Rückmeldungen hat die Mehrheit der Eltern den Eindruck, dass die Lehrer an der weiterführenden Schule nicht angemessen und kompetent mit den Ängsten ihres Kindes umgehen können. Die Lehrer von sozialängstlichen Töchtern werden dabei ein wenig kompetenter eingeschätzt als die Lehrer von an Sozialer Phobie leidenden Söhnen. Die Eltern vermissen bei einigen von ihnen Einfühlungsvermögen und das Verständnis für die psychische Erkrankung. Sie haben häufig das

Gefühl, die Schule setze sie als Eltern oder das Kind unter Druck, oder die Lehrer sähen die Schuld bei ihnen oder ihrem Kind.

„Er wurde mit 5-6 benotet, weil er wenig gesprochen hat. Lehrer: "Die Zeiten, in denen man nicht spricht, sind jetzt vorbei." Und von einer Lehrerin immer wieder vor der Klasse vorgeführt; wahrscheinlich hat sie gedacht je mehr sie ihn unter Druck setzt, desto besser wird er – das Gegenteil war der Fall.“

„Wir haben uns unter enormen Druck gesetzt gefühlt. Die Lehrer suggerierten uns, dass wir als Eltern etwas falsch machen. Unser Sohn ist ab der 6. Klasse einfach nicht mehr zur Schule gegangen und hat Panikattacken bekommen, wenn wir mal wieder einen Versuch unternahmen, gemeinsam zur Schule zu fahren. Sie lagen uns im Nacken mit der "Schulpflicht" und drängten uns, gemeinsam mit der psychologischen Praxis, ihn stationär im UKE unterzubringen, was eine ganz gruselige Erfahrung für meinen Sohn und so auch für uns war. Ich war dem Lehrer sehr dankbar, dass ihm unser Sohn und sein Wohl so wichtig waren. Allerdings fühlte es sich immer an, als ob wir als Eltern schuld waren.“

Kritisiert wird zudem ein reiner Fokus vieler Lehrer auf den Leistungsaspekt, also auf die durch die Soziale Phobie beeinträchtigte Schulleistung – beispielsweise hinsichtlich der mündlichen Beteiligung im Unterricht oder des Versäumens von Schulstunden.

„Nein, die Lehrer waren nicht in der Lage, die Ursache zu erkennen, oder bei Gesprächen diese in psychischer Richtung zu deuten, und drängten nur auf die bestehende Schulpflicht, sprich Anwesenheitspflicht!“

Bei aller Kritik haben manche Eltern auch positive Erfahrungen mit Lehrern gemacht und diese als kompetent im Umgang mit den sozialen Ängsten ihrer Kinder eingeschätzt. Ein Elternteil gab so beispielsweise an, dass

eine diesbezügliche Verbesserung nach einem Lehrerwechsel eingetreten sei. In anderen Fällen wird eine besondere Schulform, beispielsweise eine Sprachheilschule, für den guten Umgang mit der Erkrankung verantwortlich gemacht.

## Einfluss der Sozialen Phobie auf die Schulnoten

Oftmals führt die überwältigende Angst vor negativer Bewertung zur Vermeidung der furchteinflößenden Situationen. Bezogen auf die schulischen Leistungen betrifft das natürlich in besonderem Ausmaß die mündliche Mitarbeit. Diese macht den meisten von Sozialer Phobie betroffenen Jugendlichen große Schwierigkeiten (s. Abschnitt "Die Angst nimmt zu", S. 30), was nicht selten in einer Verschlechterung des Notenschnitts etwa durch Epochalnoten resultiert.

Aber auch in anderen Bereichen kann es zum Leistungsabfall kommen, wenn der Betroffene performative Ängste hat, also sich beispielsweise vor Rollenspielen fürchtet, dem Vortragen von Gedichten oder Liedern, dem Vorspielen von Musik oder dem Turnen vor der Klasse im Sportunterricht. Nicht zuletzt stellen mündliche Prüfungen, also auch Abschlussprüfungen wie vor dem Abitur, eine große – und manchmal unüberwindbare – Hürde dar.

Außerdem ist die permanente Anspannung, die ein Jugendlicher mit sozialen Ängsten in der Schule erlebt, ein starker Stressfaktor, und kann so die Aufnahme- und Leistungsfähigkeit negativ beeinflussen. Und auch häufige Fehltag (s. S. 38) können die Leistungen beeinträchtigen.

Es verwundert deshalb nicht, dass die überwiegende Mehrheit der von uns befragten Eltern angibt, die Soziale Phobie ihrer Tochter oder ihres Sohnes habe sich negativ auf die Schulnoten ausgewirkt. Manchmal sind die Effekte dramatisch:

„Schriftlich gute Noten – mündlich sehr schlechte Noten.

5. Klasse in Mathematik auf 1 gestanden, von der Lehrerin in mündlich eine 5 bekommen, mit der Begründung, weil er sich nicht oft genug meldet. Er bekommt nun eine 5, weil er so gut in Mathe ist, ansonsten würde er eine 6 bekommen.“

„Die Angst vor Klausuren und Vorträgen hinderte ihn bereits am Lernen.“

Während bei anderen Beeinträchtigungen wie Dyslexie häufig ein Ausgleich in Form von beispielsweise zusätzlicher Zeit für Klausuren gewährt und von Betroffenen oder ihren Eltern auch aktiv eingefordert wird, ist den meisten von Sozialer Phobie betroffenen Jugendlichen eine solche rechtliche Möglichkeit mutmaßlich nicht bekannt.

Dazu kommt, dass psychische Krankheiten immer noch mit einem Stigma besetzt und den Betroffenen nicht selten "peinlich" sind. In der Gesellschaft mangelt es zudem an fundierten Kenntnissen über die Soziale Phobie, sodass die Probleme der Kinder und Jugendlichen zu oft, und nicht nur von den eigenen Eltern, als bloße Schüchternheit oder Übertreibung abgetan werden oder eine solche Reaktion von den Jugendlichen zumindest befürchtet wird. Wie aus den Berichten der Eltern im vorangehenden Abschnitt hervorgeht, ist diese Befürchtung nicht ganz unbegründet. Deswegen ungeachtet ist es für einen jungen Menschen, der Angst davor hat, im Mittelpunkt zu stehen und negativ aufzufallen, noch einmal eine besondere Herausforderung, auf seine Schwierigkeiten hinzuweisen und aktiv seine Rechte sowie Verständnis für die eigenen Probleme einzufordern.

### **Absprachen mit Lehrern und Schulpersonal**

Trotzdem kann es sinnvoll sein, die Soziale Phobie den Lehrern gegenüber anzusprechen. Das ist natürlich auch abhängig von der Toleranz und Offenheit des einzelnen Lehrers. Bei jüngeren Kindern suchen möglichst die Eltern das Gespräch. Vorher sollte dies jedoch nach Möglichkeit und in Abhängigkeit vom Alter des Kindes mit diesem abgesprochen werden.

Betroffene Jugendliche können, wenn Vertrauen zum Lehrer vorhanden ist, diesen selbst informieren. Wenn es zu schwerfällt, die Bezeichnung Soziale Phobie zu verwenden, ist es auch möglich, ganz allgemein von einer großen Hemmschwelle beispielsweise beim Melden im Unterricht zu sprechen und den Lehrer einfach um ein paar Dinge zu bitten:

- Der Lehrer könnte den Schüler im Unterricht ab und zu aufrufen, auch wenn dieser sich nicht meldet, und so zur mündlichen Mitarbeit animieren. Dies kann so zwischen Lehrer und Schüler vorher verabredet werden. Der Betroffene sollte sich vor einer sol-

chen Vereinbarung jedoch gut überlegen, ob ihm der Druck nicht zu viel wird. Fühlt er sich später doch überlastet, sollte noch einmal mit dem Lehrer gesprochen werden.

- Der Lehrer könnte dem Schüler zusätzliche Aufgaben zur schriftlichen Ausarbeitung nach dem Unterricht oder zu Hause geben, um die mündlichen Noten damit auszugleichen.
- Im Einzelfall können Referate unter Ausschluss der Mitschüler nur vor dem Lehrer gehalten werden, zum Beispiel nach Unterrichtschluss. Ob dies eine Möglichkeit ist, liegt jedoch im Ermessen des Lehrers und/oder Direktors.
- Vor einer mündlichen Prüfung kann der betroffene Schüler seine Prüfer auf seine Ängste hinweisen, sodass diese in der Prüfungssituation entsprechend reagieren bzw. bewusst einfühlsam agieren können.

Bei besonders ausgeprägten Ängsten kann, eventuell unter Einbeziehung des behandelnden Arztes oder Psychologen, versucht werden, den Schüler von der benoteten mündlichen Mitarbeit zu befreien.

Rechtliche Informationen und Ratschläge zur Gleichstellung von Sozialer Phobie Betroffener finden sich in Teil II dieses Leitfadens.

## Krankheitsbedingte Fehlzeiten

Soziale Phobie ist, wie bereits erwähnt, schon für sich genommen ein großer Stressor im Schulalltag. Kommen nun noch mangelndes Verständnis bei Lehrern und Mitschülern, Mobbing und zunehmender Leistungsdruck – verstärkt durch krankheitsbedingt schlechtere Noten – hinzu, so kann sich zusätzlich zu den sozialen Ängsten eine Schulangst oder Schulphobie entwickeln. Der betroffene Jugendliche bleibt der Schule fern, um die Auslöser seiner Ängste zu vermeiden. Es bildet sich häufig eine Angst-Spirale: Durch die Vermeidung bleiben positive Erlebnisse aus, die angstauslösenden Vorstellungen werden nicht durch reale Begebenheiten widerlegt oder ins Verhältnis gesetzt.

**Die Angst-Spirale:**

Ein betroffener Jugendlicher, dem in der Schule am Freitagnachmittag etwas Peinliches passiert ist, befürchtet, die Mitschüler könnten ihn auch am Montag noch damit aufziehen und auslachen. Um zu vermeiden, dass seine Vorhersage der Demütigung eintrifft, geht er also am Montag und in der ganzen folgenden Woche nicht in die Schule. Obwohl die Mitschüler den peinlichen Vorfall längst vergessen haben und ihn auch nicht annähernd so peinlich fanden wie der Betroffene, können dessen Befürchtungen also nicht widerlegt werden – die für ihn eigentlich positive Reaktion der anderen Jugendlichen, nämlich die Nicht-Erwähnung und Nicht-Beachtung der angeblich peinlichen Episode, bleibt aus, da er die Schule nicht besucht. Aus unserer Sicht ist eine derartige positive Entwicklung deutlich wahrscheinlicher – auch wenn sich einige der Befürchtungen auch bewahrheiten können.

Vielmehr befürchtet der sozial Ängstliche nach Verstreichen der Woche, die er zu Hause verbracht hat, nun Folgendes: Seine Mitschüler könnten sein Fehlen mit dem peinlichen Vorfall in Verbindung bringen und ihn für einen Feigling halten. Würde er also wieder die Schule besuchen, wäre die Demütigung noch größer, denn sicher würden sie ihn nun erst recht damit aufziehen und auf seiner Schwäche herumhacken. Vielleicht würden sie ihn auch fragen, warum er gefehlt hat, und er könnte darauf keine wahrheitsgemäße Antwort geben, ohne noch mehr das Gesicht zu verlieren. Auch wenn er einen Grund, beispielsweise eine Erkältung, erfindet, könnten die Mitschüler ihn durchschauen und den wahren Grund ahnen.

Mit jedem weiteren Fehltag steigt der Druck. Mit jeder weiteren Woche, die der Betroffene in der Schule fehlt, wird eine plausible Erklärung für das lange Fehlen schwieriger. Im Gegenzug werden die Ängste stärker, dies wiederum führt zu mehr Vermeidung – das Ganze hat sich verselbständigt und es ist äußerst schwer, aus dieser **Spirale aus Angst und Vermeidung** wieder herauszufinden.

**Es ist deswegen wichtig, dass Eltern wie auch Betroffene selbst rechtzeitig versuchen, dieser beschriebenen Vermeidungsspirale entgegenzutreten. Hierbei sind eigene Grenzen zu beachten, auf Mut und positive Motivation zu setzen und nicht auf Druck und Zwang. Fehlversuche und Misserfolge, auch Mut-Pausen gehören dazu.**

Eine solche Dynamik könnte dafür verantwortlich sein, dass die Hälfte der von uns befragten Jugendlichen und sogar etwas über die Hälfte der befragten Eltern angibt, sie bzw. ihre Kinder hätten in der Schule längere Fehlzeiten durch die Soziale Phobie gehabt.

Aber auch die durch den permanenten Stress verursachte Erschöpfung oder ein eventuell dadurch geschwächtes Immunsystem können Gründe sein, weshalb viele sozialängstliche Kinder und Jugendliche dem Unterricht häufig fernbleiben.

Viele der von uns befragten Jugendlichen haben anschaulich geschildert, wie es zu den häufigen Fehlzeiten in der Schule kam. Einige von ihnen fehlen immer dann, wenn belastende Ereignisse wie Referate oder Schulfeste anstehen. Andere meiden einzelne Stunden, beispielsweise den Sport- oder Fremdsprachenunterricht. Bei manchen führten unter anderem die körperlichen Symptome der Angst, beispielsweise Übelkeit und Bauchschmerzen, zum Fernbleiben vom Unterricht. Andere wiederum „erfinden“ Krankheiten, um nicht in die Schule zu müssen. Häufig schreiben die Eltern Entschuldigungen, manchmal wird die Schule aber auch geschwänzt. In einzelnen Fällen waren stationäre Aufenthalte der Grund für die größere Anzahl an Fehltagen.

„Ich habe oft einzelne Tage gefehlt. Meist vor irgendwelchen Vorträgen, vor Fächern, in denen man oft drankam, oder wenn es mir einfach alles viel zu viel wurde. Ich habe dann die ganze Nacht geweint und meine Mutter hat mich dann zu Hause bleiben lassen. Auf die Krankmeldungszettel für die Schule hat sie aber dann immer nur "echte" Gründe wie Bauchschmerzen oder Krankheit geschrieben.“

„Ich habe mich krank gestellt, wenn ich Referate halten musste und ich habe mich auch krank gestellt, als wir ein zweiwöchiges Betriebspraktikum hatten, weil ich einfach so große Angst davor hatte, dass ich die ganze Nacht vorher geweint hatte. In einer Klausurenphase hatte ich so große Angst, dass ich 5 Klausuren verpasst habe.“

Als Hintergrund des Fehlens wird aber auch häufig Mobbing angegeben, ausgehend sowohl von Schülern als auch von Lehrern.

„Wegen systematischer Ausgrenzung durch Schüler und Lehrer begann ich auf dem Gymnasium zu rebellieren und den Unterricht immer seltener aufzusuchen. Daraufhin wurden vor allem die Attacken durch Lehrer schlimmer, die unaufhörlich sagten, ich wäre "asozial", hätte 0 Punkte verdient und wäre "schon immer zu faul gewesen, mich mal zu melden", obwohl meiner mangelnden Beteiligung die Angst vor ebensolchen Denunzierungen zugrunde lag.“

„Zu Zeiten des Mobbings (6. bis ca. 9. Klasse) habe ich mitunter die Hälfte der Zeit gefehlt. Erst ab der 10. Klasse begann ich, regelmäßig zur Schule zu gehen.“

Die häufigen Fehlzeiten führen manchmal dazu, dass Klassen wiederholt werden müssen – etwa, wenn die Hälfte der Schultage eines Schuljahres versäumt wurde. In Einzelfällen steht wegen der Fehlzeiten für den sozial ängstlichen Schüler auch der Schulabschluss auf dem Spiel.

„Bin von einer guten Schülerin auf dem Gymnasium bis dahin gekommen, dass ich mit 17 nicht mal meinen Hauptschulabschluss hatte.“

„In der Berufsschule: Täglich versucht in den Bus zu steigen. Hat meistens nicht geklappt. Bin dann, noch bevor ich an der Bushaltestelle war, total verschwitzt wieder nach Hause. Aufgrund der Fehlzeiten bekam ich Probleme in dem Fach Mathematik. Mündliche Nachprüfung wurde verlangt. Aus Angst, vor Leuten zu sprechen, abgelehnt. Berufsschule (Ausbildung mit Fachabitur) nach der 12ten verlassen.“

Manchmal zeigt sich die Schule allerdings auch entgegenkommend, so dass einem Jugendlichen mit starken sozialen Ängsten dennoch der Abschluss ermöglicht wird:

„Am Ende meiner Schulzeit konnte ich nicht mehr zur Schule gehen. Dies wurde auch mit den Lehrern abgesprochen und so habe ich ca. 3 Wochen gefehlt. Die mündlichen Abschlussprüfungen wurden ebenfalls verschoben. Für das Verständnis der Schule/ Schulleitung bin ich sehr dankbar.“

Viele Betroffene quälen sich trotz ihrer Ängste regelmäßig in die Schule – sei es aus Ehrgeiz, um nicht negativ aufzufallen oder weil die Eltern keine Entschuldigungen schreiben wollen.

„Ich gehe zwar regelmäßig in die Schule, habe aber jeden Abend Angst vor dem nächsten Tag und würde am liebsten zu Hause bleiben. Aber ich möchte nicht, dass jemand weiß, wie es mir geht...“

Ein Schutz vor dem allzu häufigen Fehlen in der Schule scheinen Freunde zu sein – allein deren Anwesenheit wirkt laut Aussagen der befragten Jugendlichen unterstützend und angstlindernd.

## Mit wem über die Probleme sprechen – in der Schule?

Wie schon erwähnt, kann es hilfreich sein, die Probleme des Betroffenen bei den Lehrern anzusprechen. Viele jugendliche Umfrageteilnehmer haben uns außerdem geschrieben, dass ihre Freunde ihnen eine große Unterstützung im Schulalltag sind, sowohl emotional als auch mit tatkräftiger Hilfe. Es kann also für einen Jugendlichen mit sozialen Ängsten durchaus von Vorteil sein, zumindest ausgewählten Mitschülern von den eigenen Schwierigkeiten zu erzählen.

Diesen Schritt wagen allerdings nur Wenige. Von den befragten Jugendlichen hat ungefähr ein Drittel einem Mitschüler von den Problemen mit der Sozialen Phobie erzählt. Noch sehr viel weniger vertrauen sich einem Lehrer an. Jungen sind häufiger entschlossen, sich *nicht* mitzuteilen: Ungefähr ein Drittel von ihnen möchte nicht über die Soziale Phobie sprechen. Bei den Mädchen ist es nur ein Viertel.

In der weiterführenden Schule wird oft der Grad der Isolation sehr deutlich

Aber nicht alle, die schweigen, tun dies aus Überzeugung: Ein gutes Fünftel der befragten Jugendlichen würde sich gern jemandem anvertrauen. Leider ist nicht immer klar, warum Jugendliche mitunter der Meinung sind, es sei besser zu schweigen. Zwar schrieben uns einige, dass sie auf wenig Verständnis bei ihren potenziellen Gesprächspartnern rechnen. Möglicherweise ist dies einer der Hauptgründe, einem klärenden Gespräch mit Mitschülern und Lehrern aus dem Weg zu gehen. Andererseits ist es eine enorme Belastung, neben der durch die Soziale Phobie verursachten Anspannung auch noch mit dem Stress des Versteckens umgehen zu müssen. Wir können deswegen nur raten, sich zumindest einigen sorgfältig ausgewählten Personen anzuvertrauen, damit die Doppelbelastung durch die Angst und das Verheimlichen der Angst nicht zu groß wird.

Ein weiterer Grund, weshalb Jugendliche nicht das Gespräch über ihre Schwierigkeiten suchen, könnte die Annahme sein, dass die sozialen Ängste den Anderen bereits bewusst sind: Mehr als ein Viertel der Jugendlichen ist davon überzeugt, dass die eigenen Probleme auch ohne Mitteilung aufgefallen sind.

Ein leicht anderes Bild zeigt sich, wenn man Eltern betroffener Jugendlicher befragt. Die Frage, ob entweder sie oder ihr Kind Lehrer über die Soziale Phobie informiert haben, bejahen ungefähr die Hälfte. Und immerhin ein Viertel gibt an, die Schulleitung sei in Kenntnis gesetzt worden. Es ist unklar, wie es zu diesen Diskrepanzen zwischen Jugendlichen- und Elternaussagen kommt. Möglicherweise informieren einige Eltern das Schulpersonal ohne das Wissen ihres Kindes über die Probleme mit der Sozialen Phobie. Denkbar ist auch, dass von den Eltern überschätzt wird, wie häufig sich das eigene Kind einem Lehrer anvertraut.

Geht es darum, ob Mitschüler informiert worden sind, so antworten die Eltern ähnlich wie die befragten Jugendlichen: Ungefähr ein Drittel der Töchter hat entweder selbst mit Mitschülern über die Soziale Phobie gesprochen oder aber die Eltern haben dies getan. Bei den Söhnen ist es nur ein Fünftel.

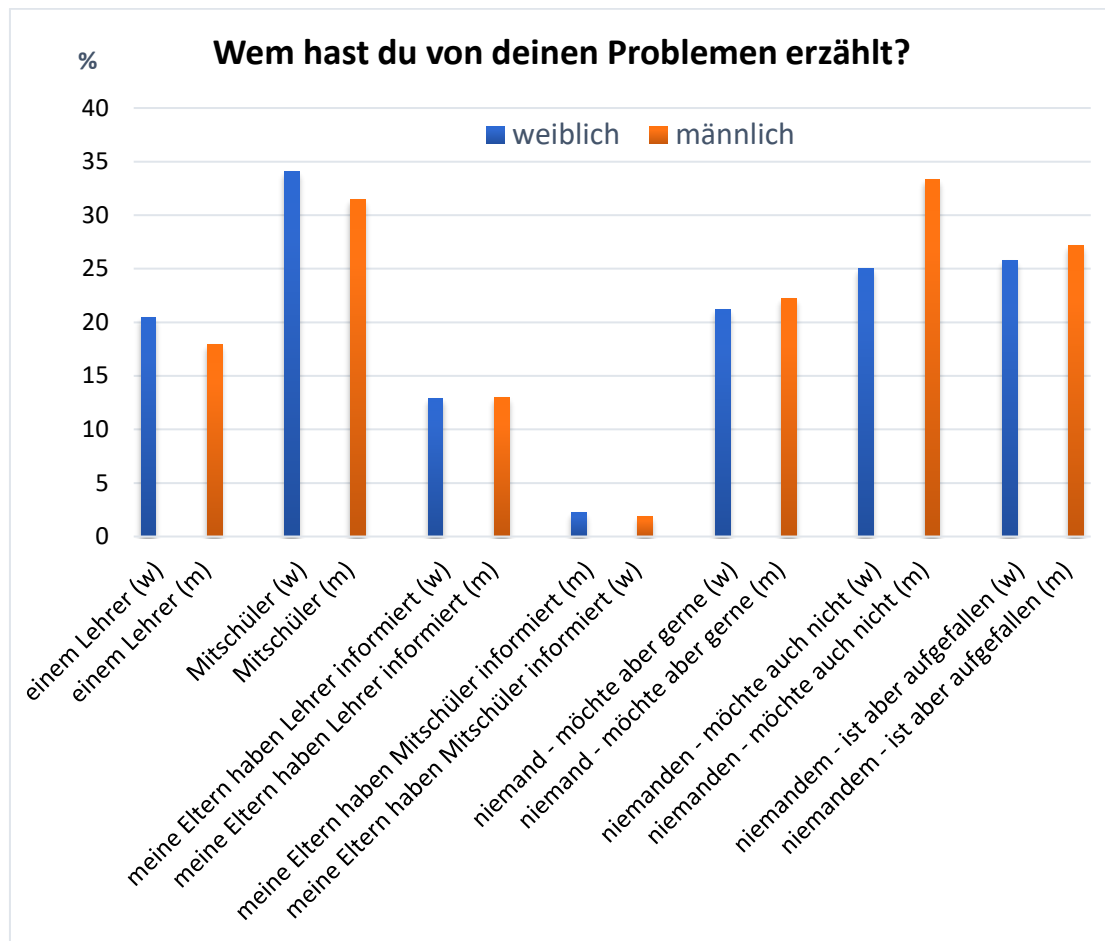


Diagramm 13: Thematisierung der Ängste aus Sicht der betroffenen Jugendlichen

Im Gegensatz zu den von uns befragten Jugendlichen sind die Eltern weniger oft der Überzeugung, dass die Probleme ihres Kindes Lehrern und Mitschülern aufgefallen sind. Natürlich können Eltern dies nur aus der Ferne beurteilen und es mag deshalb zu einer Fehleinschätzung gekommen sein. Möglicherweise zeigt sich hier allerdings auch eine durch die Soziale Phobie verzerrte Wahrnehmung bei den sozialängstlichen Schülern: Der unter Sozialer Phobie leidende Jugendliche befürchtet negativ aufgefallen zu sein, auch wenn dies in Wahrheit gar nicht oder in weniger hohem Maße als befürchtet der Fall ist.

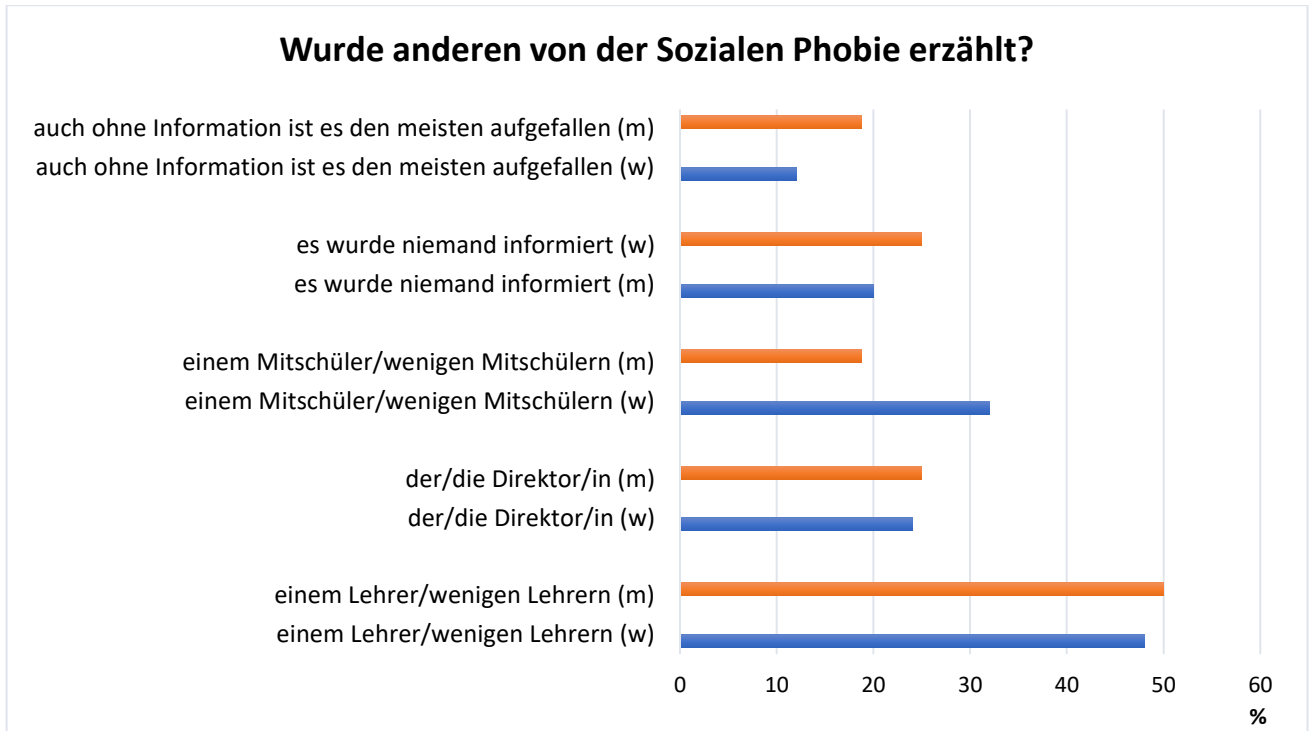


Diagramm 14: Thematisierung der Ängste aus Elternsicht

Wie aber reagieren Mitschüler und Schulpersonal auf das ihnen entgegen gebrachte Vertrauen? Wie gehen sie mit den erhaltenen Informationen um?

Erstaunlich viele Jugendliche berichten, dass ihre Mitschüler sehr verständnisvoll reagiert haben oder sogar besorgt waren. Einige haben auf diese Weise zudem erfahren, dass andere ähnliche Probleme haben. Ein weiterer Teil der informierten Klassenkameraden zeigte zumindest Akzeptanz. In vielen Fällen mangelte es bei den Mitschülern aber auch an Verständnis, oder aber der Betroffene wurde sogar verspottet. Auch von verstärktem Mobbing wurde in Einzelfällen berichtet.

Die Eltern berichten Ähnliches. Manchmal wurde ihren Kindern von Seiten der Mitschüler Verständnis entgegengebracht, manchmal Verständnislosigkeit bis hin zum Spott. Mut machen sicherlich Berichte, in denen die Klassenkameraden ehrliches Interesse an der Problematik zeigen und ihre Unterstützung signalisieren:

„Ihre Mitschüler haben Fragen gestellt und ihr z.B. in die Klinik ein Paket geschickt.“

„Seine Klassenkameraden versuchen ihn zu unterstützen.“

„Meine Mitschüler haben gesagt, dass sie immer für mich da wären.“

Die Reaktionen der Lehrer beschreibt die überwiegende Mehrheit der Eltern als positiv: Verständnisvoll, einfühlsam, aufgeschlossen, besorgt und hilfsbereit sind Worte, die in diesem Zusammenhang immer wieder fallen. In seltenen Fällen machen Eltern jedoch auch die Erfahrung, dass sich das Schulpersonal wenig hilfsbereit zeigt oder sogar Kind und Eltern nicht geglaubt wird.

Auch viele Jugendliche berichten, dass die Reaktion der Lehrer, denen sie sich anvertraut haben, sehr verständnisvoll ausgefallen ist. Jedoch werden die Lehrer häufig als hilflos im Umgang mit dem Problem geschildert. Für die Benotung, beispielsweise bei mündlicher Mitarbeit, hat ein Öffnen der Betroffenen deshalb meist keine positiven Konsequenzen. Es fehlt hier sicherlich die klare gesellschaftliche Anerkennung der Sozialen Phobie als Krankheit, sowie an Spielraum und Möglichkeiten für die Lehrer, den Betroffenen zu helfen. Ähnlich wie dies beispielsweise bei Legasthnikern der Fall ist, sollten von Sozialer Phobie Betroffene im Unterricht gleichgestellt werden. Es gibt allerdings auch momentan schon Fälle, in denen Lehrer nach dem Gespräch Rücksicht auf die Probleme ihres Schülers nehmen und seine Leistung anders bewerten.

„Ebenso verständnisvoll und Hilfe bietend, sofort Gespräche angeboten, getröstet und fragen immer mal wieder nach.“

„Die meisten Lehrer sind der Meinung Soziale Phobie ist lediglich eine Einbildung. Mein Sportlehrer respektiert die Angst und benotet mich dementsprechend anders.“

„Der Lehrer hat mich danach gefragt, hat es auch verstanden, aber er könne nicht immer Rücksicht nehmen.“

„Hat sich mega Sorgen gemacht... unterstützt mich jetzt seit über einem Jahr, seitdem ich von meinen Problemen erzählt habe.“

Allerdings berichten auch viele Jugendliche, die sich an ein klärendes Gespräch herangetraut haben, von wenig verständnisvollen Reaktionen der Lehrer.

„In der Grundschule akzeptierten die Lehrer das nicht wirklich und haben mich manchmal zu Dingen, die ich mich nicht traute, gezwungen.“

„Kann es nicht verstehen und meint, ich solle mich nicht so anstellen.“

„Ich habe es auch nur einem Lehrer erzählt, welcher meinte, ich sei mit diesen Problemen falsch auf dem Gymnasium (obwohl ich "Klassen-Beste" bin). Er wolle mir nicht die Hand tätscheln und mich umsetzen. Danach saß ich an einem anderen Platz, neben einem anderen Mitschüler, und meine Ängste waren natürlich noch größer. Danach konnte ich niemandem mehr davon erzählen.“

„Unverständnis, Modekrankheit, von einer Lehrerin wurde ich auch dauernd fertiggemacht (ich war ihre Lieblingszielscheibe)“

## **Vertrauenslehrer, Schulpsychologe & Co. – Hilfsangebote in der Schule**

Es stellt sicherlich eine große Hürde dar, von den eigenen Erfahrungen einem Lehrer zu erzählen, bei dem man täglich wieder Unterricht hat. Je nach Reaktion dieses Lehrers auf die ihm entgegen gebrachte Offenheit

kann es auch zur Verschlimmerung der Sozialen Phobie eines Jugendlichen kommen.

Auf neutraleres Terrain begibt sich deshalb, wer spezielle Hilfsangebote an der Schule in Anspruch nimmt, beispielsweise einen Vertrauenslehrer oder Schulpsychologen. Diese Angebote scheinen sich zunehmend an Schulen zu etablieren: Während nicht einmal die Hälfte der Jugendlichen, die die Schule bereits verlassen haben, davon berichten, dass es Vertrauenslehrer, Schulpsychologen und dergleichen an ihrer Schule gab, so bejahen dies bei den Noch-Schülern gut zwei Drittel.

Es scheint naheliegend, dass das Amt des Vertrauenslehrers oder Schulpsychologen vor allem von Personen bekleidet wird, die sich mit den unterschiedlichsten für den Schulalltag relevanten Themen auskennen, also auch mit sozialen Ängsten – oder zumindest willens sind, sich in die Thematik einzuarbeiten und Hilfe anzubieten.

Leider haben viele der von uns befragten Jugendlichen einen anderen Eindruck oder sogar gegensätzliche Erfahrungen gemacht. Sie fühlen sich von Vertrauenslehrern und selbst von Schulpsychologen nicht ernst genommen. Diese werden darüber hinaus häufig als unzureichend kompetent, „wenig hilfreich“ oder "nicht vertrauenswürdig" eingestuft. Auch ein häufiger Wechsel im Amt der Schulpsychologin oder der Vertrauenslehrerin wirkt abschreckend.

**Eine schwere Aufgabe für Lehrer, zwischen Schüchternheit und Sozialer Phobie unterscheiden zu können.**

Vielfach werden die Probleme des Schülers selbst von Schulpsychologen zudem als bloße Schüchternheit oder vorübergehende Phase abgetan und verharmlost, was zu Frustration führt sowie dazu, dass künftig keine weiteren Gespräche gesucht werden. Manchmal wird das Leiden des Hilfesuchenden sogar als Einbildung oder „Modekrankheit“ bezeichnet. Dazu kommt, dass einige Vertrauenslehrer den Betroffenen gleichzeitig in einem Schulfach unterrichten und dadurch dem Austausch der gewünschte neutrale Boden wieder entzogen wird.

In einigen Fällen werden Hilfsangebote der Schule jedoch auch deshalb nicht angenommen, weil dem sozialängstlichen Jugendlichen das Gespräch über seine Schwierigkeiten zu peinlich ist oder er diese nicht mit Fremden besprechen möchte. Nicht zuletzt ist es manchmal auch die Soziale Phobie an sich, also die Angst, die sich hinderlich auf die Kontaktaufnahme auswirkt.

„Es gab zwar Vertrauenslehrer, die aber nicht motiviert waren, sich um die Probleme der Schüler zu kümmern. Die Lehrer mussten gezwungen werden, das Amt des Vertrauenslehrers anzunehmen, und waren deshalb keine Ansprechpartner.“

....

„Wir haben eine Frau, die glaube ich "Jugendbeauftragte" oder so ähnlich ist (also weder Vertrauenslehrer noch Schulpsychologe). Ich habe ihr einige Male meine Situation geschildert, sie konnte mir jedoch in keinsten Weise helfen. Aufgedrücktes Mitgefühl, ich fühle mich allgemein von allen Lehrern und der Schule nicht verstanden. Nur die Sekretärin hat mir geholfen, aber sie ist jetzt leider vor einigen Wochen gegangen.“

Auch viele Eltern berichten von Hilfsangeboten an der Schule, die sie oder ihre Kinder in Anspruch genommen haben. Genannt werden vor allem Schulpsychologen, aber auch Sozialpädagogen, Sozialarbeiter, Beratungslehrer und Vertrauenslehrer. Wie die Jugendlichen haben die Eltern dabei eher gemischte Erfahrungen gemacht. Einige berichten beispielsweise von Schulpsychologen oder Schulsozialarbeitern, die sich „Mühe“ geben, hilfreich und kompetent sind. Manchmal trifft dies vor allem auf bestimmte, die Soziale Phobie nur tangierende Themen wie Mobbing zu. Viele Eltern empfinden die vorhandenen Angebote allerdings als nicht hilfreich. Sie fühlen sich im Gespräch nicht ernst genommen oder gar allein gelassen:

„Schulpsychologin, die das Problem so nicht erkannte, sondern nur einige Male versuchte, die Gruppe Mädchen aus der Klasse näher zusammenzubringen.“

„Schulsozialarbeiterin, die mich mit Vorwürfen überhäuft und meinen Sohn in eine Ausbildung drängen will.“

„Ja, wir wurden angeklagt Fehler in der Erziehung gemacht zu haben

und uns wurde eine Familientherapie vorgeschlagen. Wir haben aber weitere drei Kinder ohne Probleme und mit guten Ausbildungen erzogen.

Ohne unser Wissen wurde das Jugendamt eingeschaltet und das Kind in die Psychiatrie eingewiesen. Die Symptome haben wir zu Hause aber nicht gehabt. Unsere Tochter hatte Probleme mit Lehrern, die Ihre Beschwerde über Auflauern auf der Toilette von Mitschülern nicht ernst nahmen.“

„In der Stadtteilschule gab es eine Vertrauenslehrerin, die überhaupt keinen fachlichen Hintergrund hatte und z.B. etwas, was ich ihr im Vertrauen erzählt hatte, an meinen Sohn weitergab.“

## Mobbing

Eine Problematik, die nicht nur Kinder und Jugendliche mit Sozialer Phobie betrifft, die aber bei diesen unter Umständen symptomverstärkende Wirkung haben kann, ist Mobbing.

Dieses Thema und sein enger Zusammenhang mit dem schulischen Umfeld sollten keinesfalls vernachlässigt werden. So gibt knapp die Hälfte der von uns befragten Jugendlichen an, bereits auf dem Schulgelände gemobbt worden zu sein. Diese Zahl erscheint hoch und die Vermutung liegt nahe, dass sich Jugendliche mit Sozialer Phobie aufgrund ihrer Ängste schneller angegriffen und schikaniert fühlen als Gleichaltrige ohne entsprechende Ängste, oder dass sie aufgrund ihres zurückhaltenden Auftretens tatsächlich stärker belästigt werden. In der Mobbing-Forschung ist man sich allerdings uneinig darüber, ob bereits ängstliche und introvertierte Kinder häufiger gemobbt werden, etwa weil sie durch ihr Verhalten auffallen, oder ob anhaltendes Mobbing in Ängstlichkeit und Introversion resultiert.

Eltern erfahren nicht immer von Hänselei und

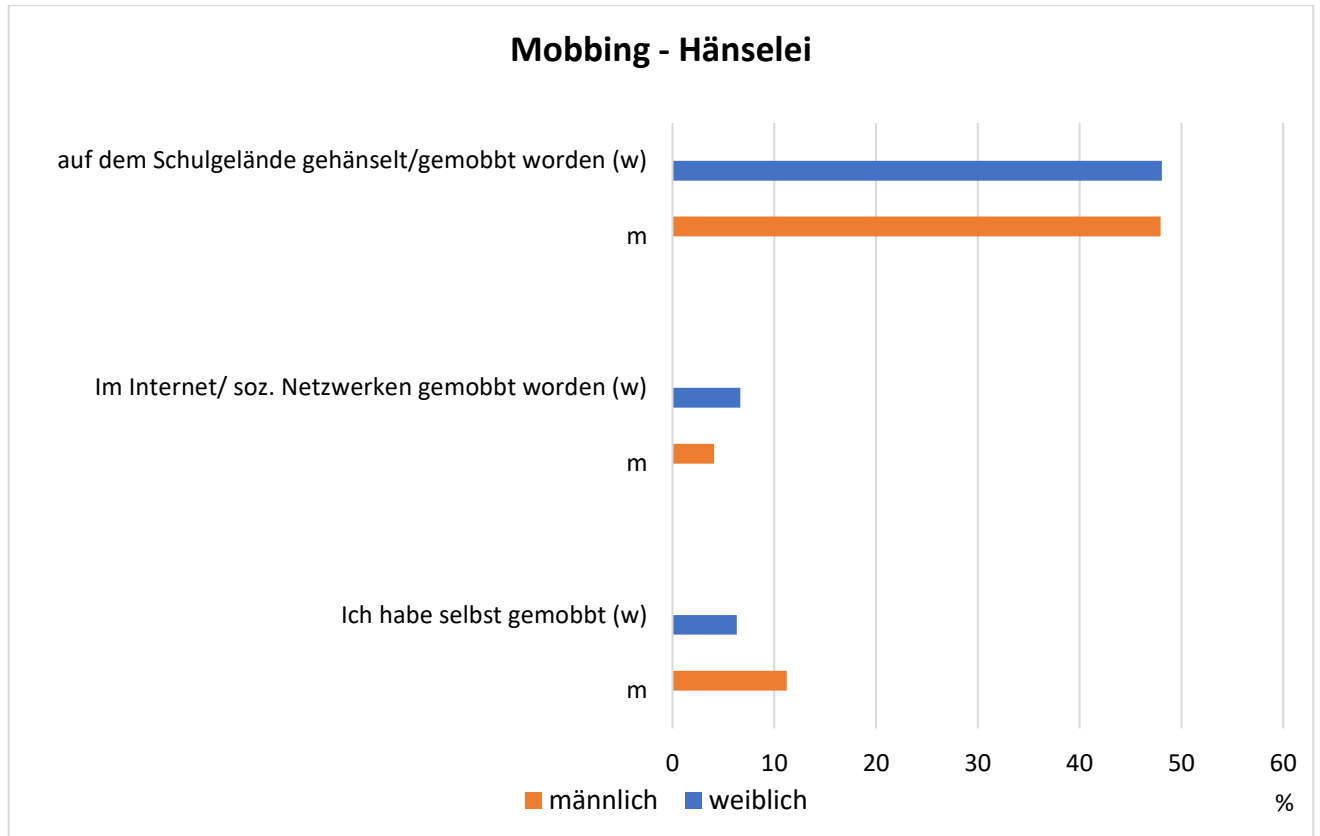


Diagramm 15: Mobbing und Hänselei

Verbale und körperliche Schikane scheint bedauerlicherweise Alltag an deutschen Schulen zu sein. Eine Umfrage der Leuphana-Universität Lüneburg [4] unter 1964 Schülern an weiterführenden Schulen in Hessen, Niedersachsen, Thüringen und Nordrhein-Westfalen kommt zu einem alarmierenden Ergebnis: Rund ein Drittel der befragten Mädchen und Jungen wurden in den vergangenen drei Monaten Opfer von Mobbing, zehn Prozent sogar von körperlicher Gewalt. Zählt man körperliche Gewalt hinzu und bezieht die Täter mit ein, so haben im selben Zeitraum insgesamt 48 Prozent der in dieser Studie befragten Mädchen und 61 Prozent der Jungen Erfahrung mit Mobbing und Schikane gemacht, sei es als Opfer oder als Täter.

Sozialängstliche Jugendliche scheinen also etwas häufiger Opfer von Mobbing zu werden als die Befragten in der Leuphana-Studie. Außerdem sind sie im Vergleich unterdurchschnittlich selten Täter: In unserer Umfrage gaben nur elf Prozent der Jungen und sechs Prozent der Mädchen an, sich selbst am Mobbing anderer beteiligt zu haben. Unter den von der Leuphana-Universität befragten Jugendlichen berichten 27 Prozent der Mädchen und 45 Prozent der Jungen, andere in den vergangenen drei Monaten ein- oder mehrmals schikaniert zu haben, wobei darunter auch

bloße verbale Angriffe zählen. Sechs Prozent der Mädchen und 21 Prozent der Jungen in der Leuphana-Studie waren sogar gewalttätig gegenüber Mitschülern.

Eher selten findet Mobbing im Internet, beispielsweise in sozialen Netzwerken, statt. Der direkte Kontakt spielt also eine große Rolle, und dies ist sicher auch ein Ansatzpunkt für Eltern und insbesondere Lehrer, um präventiv zu wirken.

Viele der von uns befragten Jugendlichen berichten sehr anschaulich von den Hänseleien, die ihnen widerfahren sind, und den daraus resultierenden Kränkungen. Meistens geht die Schikane von Mitschülern aus, gelegentlich sind allerdings auch Lehrer und andere Autoritätspersonen beteiligt oder sogar treibende Kraft hinter dem Mobbing. In einigen Fällen wurden die Betroffenen sogar von Freunden oder Verwandten gehänselt. Manchmal sind äußerliche Auffälligkeiten oder Verhaltensweisen Anlass genug für die Täter, mit dem Mobbing zu beginnen:

"Als ich auf die Realschule kam, fanden die anderen Schüler, dass ich komisch lache. Dann haben sie mich immer ausgelacht und ich bin meistens rotgeworden. Dann habe ich versucht, nicht mehr so viel zu lachen."

"Als wir umgezogen sind und ich in eine neue Klasse kam, wurde ich wegen meinen Sprachproblemen gemobbt."

"Als ich Brüste bekam, wurde ich von einer Gruppe Mädchen eingekesselt und auf dem Schulhof ausgelacht."

"Beginnende Akne wurde abwertend von Mitschülern kommentiert."

„Unsere Tochter hat gesagt, dass man in der Klasse einen schlechten Stand hat, wenn man keine Markenklamotten trägt.“

Auch häufiges Erröten, zu hohes oder zu geringes Körpergewicht, Homosexualität, gute Noten oder ein „Neu-Hinzukommen“ in einen bereits bestehenden Klassenverband, etwa nach einem Umzug, werden als Anlass der Drangsalierung genannt.

Häufige Mobbing-Strategien der Täter sind Ausgrenzen oder Ignorieren, Tuscheln und Gerüchte verbreiten, Beleidigungen oder negative Kommentare zu Äußerungen und Verhalten des Mobbing-Opfers, körperliche Gewalt, Auslachen und Lächerlich machen.

Leider scheinen viele Lehrer die Mobbingattacken nicht zu bemerken beziehungsweise greifen nicht rechtzeitig oder gar nicht ein. Möglicherweise ist einigen die Schwere der Schikane oder der Auswirkungen auf die Psyche des Betroffenen nicht bewusst.

Wie wichtig es ist, dass Lehrer gegen das Mobbing aktiv vorgehen, zeigt folgendes Elternzitat:

„Mithilfe der Klassenlehrerin und des Sozialarbeiters der Schule wurde das Mobbing bereits im Anfangsstadium schnell gestoppt.“

In einigen Fällen sind es, wie erwähnt, auch die Lehrer selbst oder andere Autoritätspersonen, von denen die Schikane ausgeht. Dies reicht von wenig einfühlsamen Äußerungen, die bereits tiefe Narben hinterlassen können, zu wiederholten Drangsalierungen.

"Bloßstellung vom Lehrer, wenn ich eine Antwort nicht wusste. In der Uni beim Vorrechnen bloßgestellt werden. Von einem Prof runtergemacht werden (er hat mir 30 Minuten lang gesagt, dass ich in meinem Leben nichts erreichen werde und nichts kann)."

"Schwere Mobbingattacken durch Schüler; dies ignorierende oder mich im Unterricht ebenfalls anschreiende Lehrer."

"Ich bin mir nicht ganz sicher, da es schon so lange her ist. Aber ich habe als Kind Feldhockey gespielt und eine Übung nicht hingekriegt. Mein damaliger Trainer hat mich ziemlich fertiggemacht."

"Als die Kindergärtnerin mich ausgelacht hat, weil ich die Wörter 'Kassette' und 'CD' verwechselt hatte."

Manchmal besteht die Kränkung schon sehr lange und der Schikanierte hat sich deshalb vollkommen in sich selbst zurückgezogen. Es entsteht eine Spirale aus Mobbing, Rückzug und daraus resultierendem noch stärkeren Mobbing:

"Ich war schon immer sehr sehr still. Man nutzte dies aus, um mich zu schikanieren. Jahrelang suchten sie Punkte an mir, an denen sie meckern konnten. Die Eltern standen nie wirklich hinter einem. Nach Schulwechsel sozialen Neuanfang gestartet, aber mein Verhalten wurde weiter kritisiert. Nur für andere wollte ich mich nicht verändern. Zog mich dann weiter zurück mit dem Gedanken, entweder mögen sie mich so, wie ich bin, oder weiterer Kontakt findet nicht statt – ich verändere mich nicht, nur weil sie es wollen. Entwickelte Abneigung gegenüber anderen. Misstrauen ist sehr groß, man ist nur sicher, wenn man sich abschottet. Mein ganzes Leben bin ich schon Einzelgängerin."

"Im Kindergarten gehörte ich zu keiner Gruppe, wurde aktiv ausgegrenzt, gemieden und gehänselt. Damals spielte ich vorwiegend allein, war zwar traurig darüber, aber noch nicht von Angst geprägt. In der Schule wollten meine Mitschüler "mir noch eine Chance geben", was dazu führte, dass ich zwar manchmal mitspielen durfte, aber noch viel stärker der Kritik und dem Spott ausgesetzt war. In dieser Zeit habe ich oft gedacht "Mach bloß nichts Falsches, halt doch einfach deinen Mund" etc., was dazu führte, dass ich heute nicht mehr dazu fähig bin, Charakterzüge Menschen zu offenbaren, deren Zuneigung ich mir nicht absolut sicher bin."

Natürlich ist es auch möglich, dass einige sozialängstliche Jugendliche den manchmal rauen Umgangston und einzelne Äußerungen ihrer Mitschüler überbewerten. Nur wenige der von uns befragten Jugendlichen geben an,

möglicherweise auf Bemerkungen von Klassenkameraden überreagiert zu haben:

„Ich empfand Späße teilweise als Mobbing, wobei die andere Person über meine negative Reaktion überrascht war.“

Auch das Empfinden einiger Eltern geht in die Richtung, ihr Sohn oder ihre Tochter habe womöglich harmlose Späße im Schulalltag überbewertet. Trotzdem darf natürlich nicht vergessen werden, dass Väter und Mütter die jeweilige Situation in der Schule nicht selbst miterlebt haben und so ein Urteil „aus der Ferne“ treffen:

„Sie hatte das Gefühl schief angesehen zu werden, auch wenn das gar nicht der Fall war.“

....

„Sie hatte das Empfinden, dass die anderen sie nicht mögen.“

....

„Ihm wurde wohl mal die Jacke geklaut und er fühlte sich als schwaches Mitglied, auf dem die anderen herum trampeln. Seine Lehrer konnten das nicht bestätigen.“

Auch wenn Eltern einen solchen Eindruck bekommen, sollten sie die Klagen ihres Kindes dennoch immer ernst nehmen, nachfragen und mit ihm gemeinsam an der Lösung des Problems arbeiten. Einige Lektüretipps zu diesem Thema finden sich im folgenden Info-Kasten:

### **Mobbing erfolgreich bekämpfen**

Wer gemobbt wird, sollte sich zunächst klarmachen, dass dies nicht seine Schuld ist. Ebenso wichtig ist es jedoch, sich nicht mit der Opferrolle abzufinden. Es gibt einige Strategien, die sich bei vielen Betroffenen als hilfreich erwiesen haben:

- **Sich jemandem anvertrauen:** Auch wenn die Scham groß ist – wer gemobbt wird, sollte sich Hilfe suchen. Sprich als Betroffener mit Freunden oder Klassenkameraden und versuche, von diesen Unterstützung zu bekommen.
- **Petzen? Nein, Unrecht öffentlich machen.** Sprich auch mit Autoritätspersonen wie Lehrern über das Mobbing. Das ist kein Petzen! Der Täter hat kein Recht darauf, dass Du über sein Fehlverhalten schweigst! Sollte das Mobbing von einem Lehrer ausgehen, so sprich mit anderen Lehrern, Deinen Eltern und notfalls der Schulleitung darüber.
- **Gekonnt kontern.** Diese Strategie passt nicht zu jedem und verlangt ein wenig Übung sowie sehr viel Mut. Wer es sich zutraut, kann es trotzdem mal versuchen: Dem Angreifer mit ein paar schlagfertigen Antworten Paroli bieten. Inspirieren lassen kann man sich zum Beispiel von dem Buch „Schlagfertig auf dem Schulhof. Anti-Mobbing: Wie man Großmaulern clever Paroli bietet“ von Matthias Pöhm (ISBN: 3952368024; 19,90 Euro).
- Weitere Tipps, nicht nur in Mobbing-situationen, sondern auch für Referate, mündliche Mitarbeit und Prüfungen, gibt Isabel García in ihrem Buch „**Schlagfertig in der Schule: Wie du dich besser durchsetzen kannst und Prüfungssituationen souverän meisterst**“ (ISBN: 3868822410; 16,99 Euro inklusive Begleit-CD).
- Tipps für den Umgang mit Mobbing finden sich auch auf <http://mobbing-schluss-damit.de/> Die vierfache Weltmeisterin im Kickboxen und Bundespolizistin Julia Irmen hat hier Informationen für Betroffene, Eltern und Schulen zusammengestellt. Darüber hinaus gibt es Anleitungen, wie man jemandem helfen kann, der gemobbt wird, auch wenn man selbst nicht Opfer ist. Links und Telefonnummern zu Anlaufstellen, die Betroffenen helfen, sowie rechtliche Informationen, runden das Angebot ab.
- Unter <http://www.mobbingberatung.info> gibt es Tipps für Betroffene, Lehrer und Eltern. Mit Hilfe von Tests kann man herausfinden, ob man selbst oder das eigene Kind gemobbt wird. Der Autor bietet auf seiner Webseite auch kostenpflichtige Leitfäden und Ratgeber zum Download an. Das kostenlose Material bleibt davon jedoch unberührt und bietet einen guten Einstieg ins Thema.
- Die von einer dreifachen Mutter und ehemaligen Betroffenen gegründete Selbsthilfeseite <https://mobbing-selbsthilfe-gruppe.jimdo.com> versammelt Informationen für betroffene Kinder und Jugendliche sowie deren Eltern. Sie befasst sich nicht nur

mit Mobbing in der Schule, sondern auch im Kindergarten, am Arbeitsplatz, in der Familie und mit Cybermobbing. Anleitungen für Rollenspiele ermöglichen das spielerische Erlernen von Strategien im Umgang mit dem Mobbing und lassen Schüler abwechselnd die Perspektiven von Tätern, Opfern, Mitläufern und Außenstehenden einnehmen.

- Auf <http://forum.mobbing.net/> kann man sich mit anderen Betroffenen austauschen und einander Ratschläge geben.
- <http://www.schueler-gegen-mobbing.de> wurde 2006 von dem damals 14jährigen Schüler Alexander Hemker ins Leben gerufen. Wie auf der Seite zu lesen, steht der Autor mittlerweile leider aus Zeitgründen nicht mehr zur persönlichen Beratung zur Verfügung. Außerdem gibt es einige tote Links. Grundlegende Informationen und Tipps sowie das angegliederte Forum, in dem sich Betroffene austauschen, stehen aber noch zur Verfügung.
- „**Das Anti-Mobbing-Buch**“ von Mustafa Jannan (ISBN: 340762946X; 24,95 Euro) richtet sich mit seinen ausführlichen Hintergrundinformationen, Übungen und Interventionskonzepten eher an Eltern und Lehrer. Unter Umständen können aber auch interessierte Jugendliche von der Lektüre profitieren.
- Ebenfalls für Eltern, Erzieher und Lehrer ausgelegt ist Françoise D. Alsakers Buch „**Mutig gegen Mobbing: in Kindergarten und Schule**“ (ISBN: 3456856679; 29,95 Euro) Es legt die Hintergründe und Entstehungsmechanismen offen und gibt Hilfestellungen beim Erkennen, Verhindern und Bekämpfen von Mobbing.

#### Für Anime- und Manga-Fans: „A Silent Voice“

„A Silent Voice“ ist ein Manga von Yoshitoki Ōima, der sich in einfühlsamer Form mit dem Thema Mobbing in der Schule beschäftigt. Aus Sicht eines Täters, der später selbst zum Opfer wird, beschreibt der Autor, welche tiefgreifenden Auswirkungen Mobbing auf Psyche und Leben der beteiligten Personen haben kann. Er setzt sich aber auch damit auseinander, in welcher Form Wiedergutmachung stattfinden kann.

Der Manga ist in deutscher Übersetzung bei Egmont erschienen. In der Taschenbuchausgabe kostet jeder der sieben Bände 7,00 Euro, als E-Books sind die Bücher für je 5,99 Euro zu haben. Im März 2018 erscheint die gleichnamige Anime-Verfilmung in Deutschland auf DVD und Blu-ray.

## Wenn alles nichts hilft – Klassenwechsel, Schulwechsel und Internat

Werden die Probleme mit Mobbing, sozialer Angst und Schulangst zu stark, so sehen viele Jugendliche und ihre Eltern einen Ausweg nur noch in einer radikalen Veränderung.

Knapp ein Viertel der von uns befragten Jugendlichen geben an, bereits aufgrund ihrer Schwierigkeiten eine Klasse wiederholt zu haben, Jungen etwas häufiger als Mädchen. Das erscheint viel, liegt aber in etwa im bundesdeutschen Durchschnitt.<sup>4</sup>

Bei den Älteren, also Jugendlichen, die die Schule bereits abgeschlossen oder verlassen haben, macht sich der Unterschied zwischen Mädchen und Jungen noch stärker bemerkbar: Laut Aussage der Eltern haben doppelt so viele Söhne wie Töchter „eine Ehrenrunde gedreht“. Einige der Jungen haben sogar zwei Klassen wiederholt, bei den Mädchen hingegen blieb es bei einmaliger Wiederholung. Diese Ergebnisse deuten darauf hin, dass sich die Soziale Phobie stärker auf die schulische Leistung der Jungen als auf die der Mädchen auswirkt.

---

<sup>4</sup> "Betrachtet man nämlich mithilfe der PISA-Untersuchung von 2012 die kumulativen Effekte im Verlauf von Schulkarrieren, zeigt sich: Deutschlandweit ist jeder fünfte Fünfzehnjährige (20,2 %) bis zum Ende seiner Schulpflichtzeit mindestens einmal sitzengeblieben." [5] Im internationalen Vergleich gibt es in Deutschland überdurchschnittlich viele „Wiederholer“.

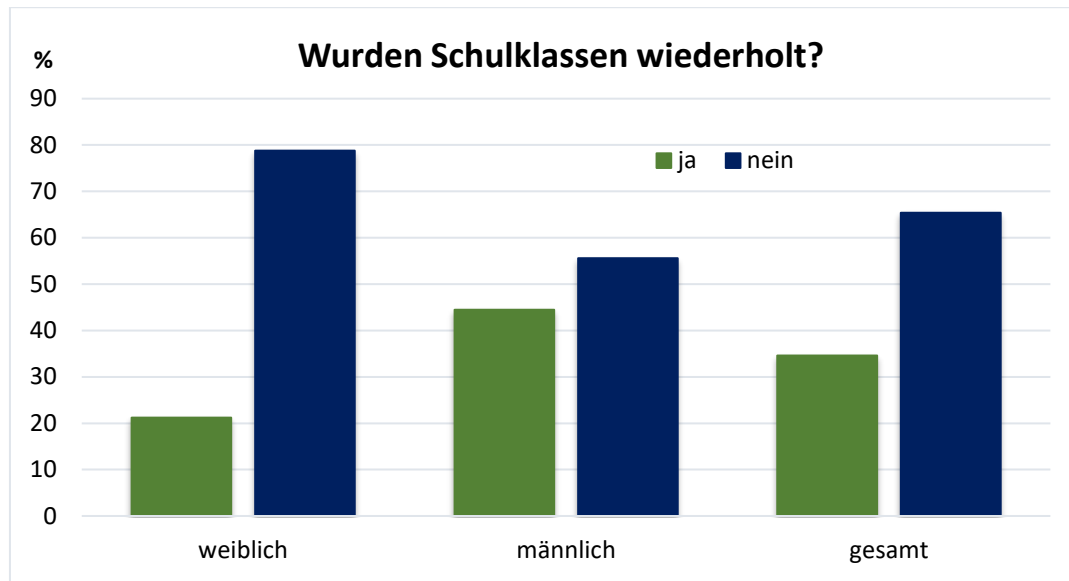


Diagramm 16: Klassenwiederholer unter den älteren Jugendlichen (Elternaussagen)

Ebenfalls ein Viertel der von uns befragten Jugendlichen hat aufgrund der Sozialen Phobie bereits die Schule gewechselt – auch in Richtung eines besonderen pädagogischen Konzepts oder auf eine Privatschule. Hier liegen die Mädchen bei denjenigen, die noch zur Schule gehen, vorn. Bei den befragten Eltern sind es jedoch wieder vor allem die Söhne, die eine solche radikale Änderung ausprobiert haben: Doppelt so viele Söhne wie Töchter haben bereits die Schule gewechselt. Zusätzlich planen einige Jugendliche einen solchen Schritt.

Ein eher seltener Lösungsansatz ist hingegen der Besuch eines Internats.

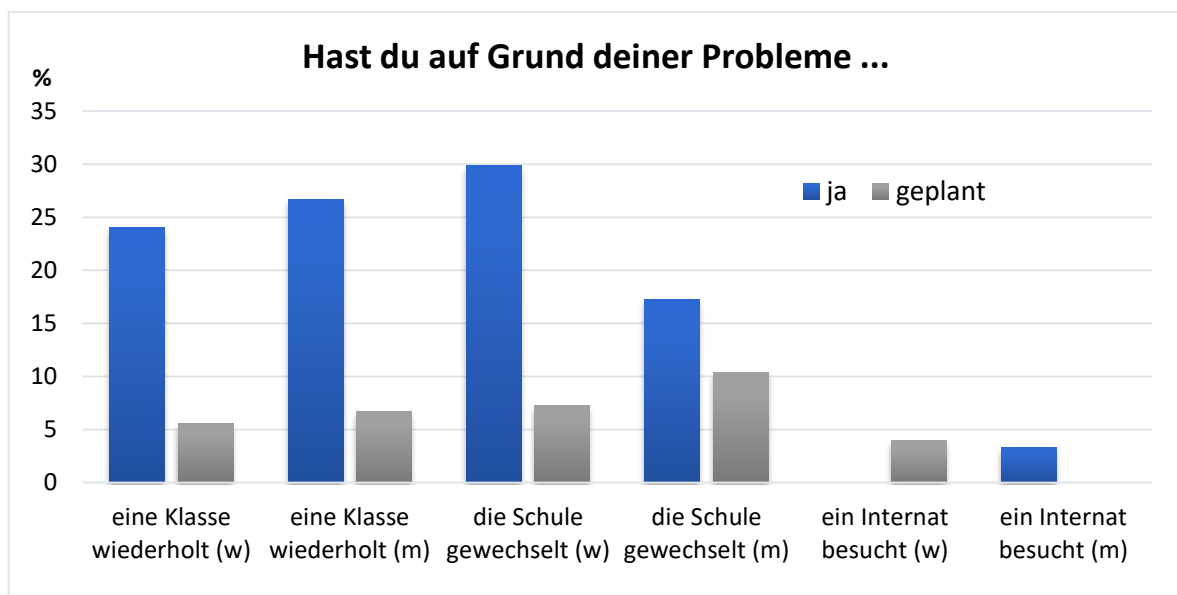


Diagramm 17: Aufgrund der Ängste ergriffene Maßnahmen (Jugendlichenaussagen)

## Schulabbruch: Wie geht es nach dem Verlassen der Schule ohne Abschluss weiter?

Glücklicherweise haben nur wenige Jugendliche, die unseren Fragebogen ausgefüllt haben, die Schule ohne Abschluss verlassen. Ihr Anteil liegt allerdings mit 12 Prozent der Mädchen bzw. 13 Prozent der Jungen immer noch doppelt so hoch wie im bundesdeutschen Durchschnitt. [6]

Aber wie geht es für die Betroffenen nach einem solchen radikalen Schritt weiter? Auf unsere diesbezügliche Frage haben wir von den befragten Jugendlichen mitunter verzweifelte, manchmal verbitterte Antworten bekommen, wie zum Beispiel „Arbeiten auf 450 € Basis“. Aber auch der hartnäckige und zermürbende Kampf mit und gegen die Krankheit wird deutlich. Häufig wird versucht, über Fern- und Abendschule Schulabschlüsse nachzuholen. Manchmal gelingt dies auch, in anderen Fällen braucht es mehrere Anläufe.

„Ich habe extern meinen Hauptschulabschluss nachgeholt. Nun bin ich seit zwei Jahren beim Versuch, auf der Abendschule meinen mittleren Bildungsabschluss zu machen. Habe durch meine Probleme hohe Fehlzeiten, schon einmal aufgegeben und neu angefangen, aber diesmal überwiegt wieder Angst und sie steigert sich durch hohe Fehlzeiten. So dass ich entweder rausfliegen werde nächste Woche, sie mich nochmal ein Semester wiederholen lassen oder mir nur die Option lassen in der Klasse zu bleiben und einen schlechten Abschluss zu machen, weil ich den größten Teil an Unterrichtsstoff verpasst habe.“

„Ich bin gerade in meinem Abschlussjahr und bis zum Dezember auf Probe. Ich bin wieder vom Psychiater entschuldigt. Daher ist es nicht sicher, ob ich einen Abschluss schaffe. "Geplant" erscheint mir der falsche Begriff, ich würde wirklich gerne die Schule beenden, aber ich bekomme keine Unterstützung von niemandem.“

„Ich habe mein Fachabi zweimal aufgrund von Sozialängsten und De-

pressionen abgebrochen und war daraufhin immer in Psychatrien. Dort gab es aber bloß Krisenintervention und eine einzige verhaltenstherapeutische Übung – hat nichts geholfen. Keine Ahnung, wie es weitergehen soll.“

"So gerne würde ich einen Hauptschulabschluss nachholen. Danach auch mittlere Reife. Ich kann viel, bin intelligent. Es macht mich kaputt, im wahrsten Sinne des Wortes so ausgegrenzt und chancenlos zu sein... So defizitär."

## **Nach der Schule – Ausbildung, Studium und Beruf**

Ist der Schulalltag für Kinder und Jugendliche mit Sozialer Phobie bereits eine große Herausforderung, so steigern sich die Schwierigkeiten vieler Betroffener nach dem Abgang von der Schule noch einmal um ein Vielfaches. Trotz mündlicher Mitarbeit, Sport- und Musikunterricht sowie Mobbing: Durch die Schulzeit schaffen es viele junge Menschen mit sozialen Ängsten gerade noch so, wenn auch unter großen Anstrengungen. Geht es jedoch darum, wichtige Entscheidungen für den eigenen Lebensweg zu treffen sowie Verantwortung für sich selbst und – beispielsweise im Arbeitsalltag – für andere zu übernehmen, sehen sich einige Jugendliche schnell vor unüberwindbare Hürden gestellt. Zudem steigen die Leistungsanforderungen im weiteren Bildungsweg oder am Arbeitsplatz oft noch einmal erheblich. Und je nach gewählter Ausbildung oder Tätigkeit wird auch der Kontakt zu anderen Menschen wichtiger und zwingender, etwa wenn der junge sozial ängstliche Vertriebsassistent regelmäßig Telefonate mit wichtigen Kunden führen muss.

Die Vorstellung eines späteren Studien- oder Ausbildungsbeginns ist für Betroffene bereits während der Schulzeit äußerst furchteinflößend. Zwei Drittel der von uns befragten Mädchen, die noch zur Schule gehen, haben starke oder sehr starke Ängste, wenn sie an den Beginn einer Ausbildung denken. Bei den Jungen sind es mit knapp der Hälfte etwas weniger. Ähnlich beängstigend ist die Vorstellung von einem späteren Studium. Knapp zwei Drittel der Mädchen und über die Hälfte der Jungen sehen diesem mit starker oder sehr starker Furcht entgegen.

Auch der Gedanke an den Auszug von zu Hause kann zuweilen Ängste schüren. Nur ein Drittel der von uns befragten Schüler machen sich darum überhaupt keine Sorgen.

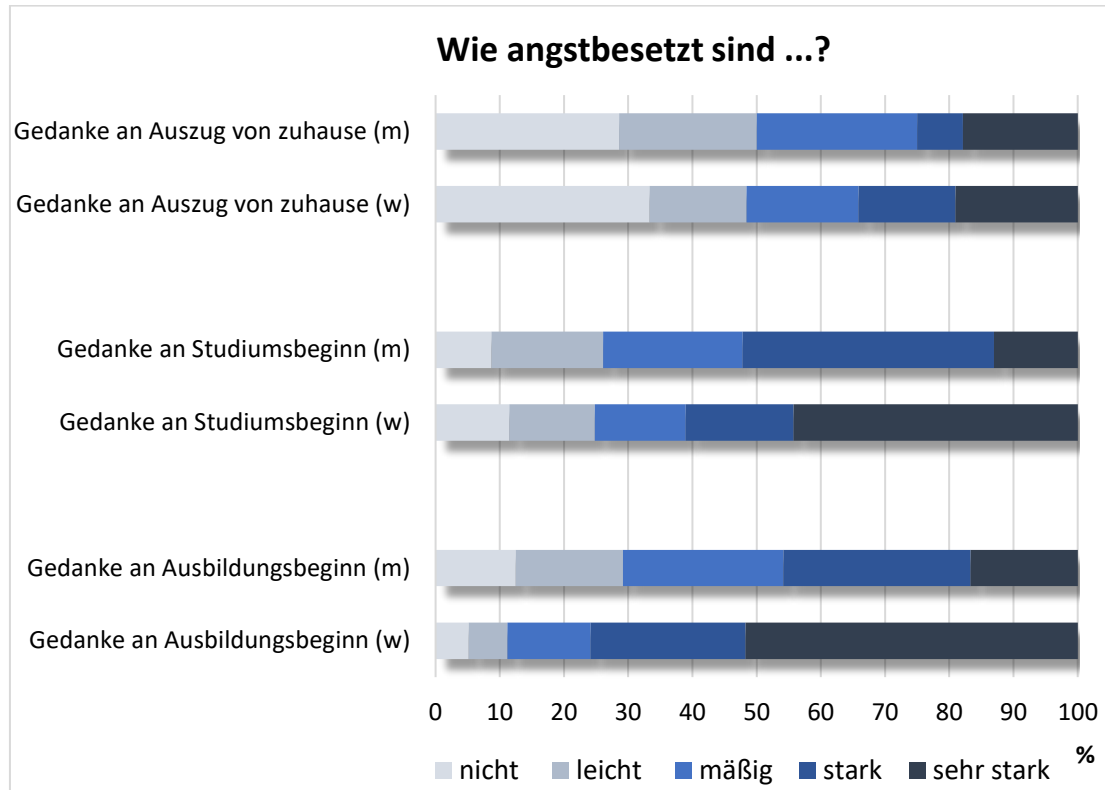
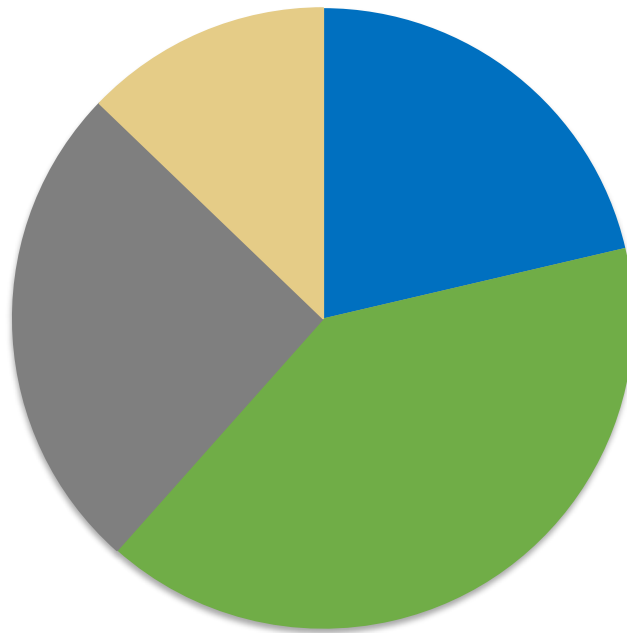


Diagramm 18: Ängste im Zusammenhang mit dem Schulabschluss (Schüler)

Das Ende der Schulzeit geht oft mit einer Zunahme der sozialen Ängste einher. Auf die Frage nach dem Verlauf der Sozialen Phobie seit Abschluss der Schule antwortet die Hälfte der befragten Eltern von Töchtern, die Ängste und Einschränkungen hätten deutlich zugenommen. Bei den Söhnen sind es sogar mehr als drei Viertel. In den restlichen Fällen ist die Furcht zumeist gleich stark geblieben. Nur äußerst selten berichten Eltern von einem Nachlassen der Sozialen Phobie und der damit verbundenen Schwierigkeiten.

Angesichts solcher starken und zunehmenden Ängste überrascht es wenig, wenn ungefähr ein Viertel der von uns dazu befragten Jugendlichen nach der Schule Probleme damit hat, überhaupt weitere Schritte in Richtung einer Ausbildung oder Arbeitssuche zu planen. (Vier von zehn beginnen zunächst ein Studium und nur jeder Fünfte eine Ausbildung.)

### Was hast du nach Erreichen deines Schulabschlusses gemacht?



■ Eine Ausbildung ■ ein Studium ■ Probleme, Weiteres zu planen ■ sonstiges

Diagramm 19: Nach dem Schulabschluss (Jugendlicheaussagen)

Die Jugendlichen, die dieses unentschlossene Viertel bilden, machen sich durchaus Gedanken darüber, wie es mit ihnen weitergehen soll. Viele wollen einen Schulabschluss nachholen, beispielsweise das Abitur. Andere möchten eine Beschäftigung aufnehmen, eine Ausbildung oder ein Studium beginnen. Auch an ihren Ängsten arbeiten würden viele der Befragten gern, beispielsweise in einer Selbsthilfegruppe oder Therapie. Die Soziale Phobie stellt allerdings allzu häufig eine große, zuweilen unüberwindbar scheinende Hürde dar:

„Im Moment habe ich für mich selber gar keine Pläne. Ich bin einfach nicht in der Lage dazu eine Ausbildung, weiterführende Schule oder ähnliches anzufangen.“

„Ich würde gerne mit einer Ausbildung beginnen, weiß aber nicht in welche Richtung und traue mich auch nicht etwas auszuprobieren. Ich würde gerne bis ich mit einer Ausbildung anfangen kann Arbeiten, um Geld zu verdienen, kann mich aber nicht überwinden.“

„Ich habe mein Abi vor circa einem Jahr gemacht, habe daraufhin drei Monate lang gearbeitet und bin seitdem zu Hause. Ich würde sehr gerne eine Ausbildung anfangen, aber ich weiß nicht in welchem Beruf ich einsteigen will/kann mit meiner Sozialen Phobie. Ich habe total Angst vor einem Vorstellungsgespräch oder einer Probearbeit, sodass ich wie gelähmt bin vor Angst und mich nirgends bewerbe. Ich weiß, dass es so nicht weitergehen kann, daher werde ich jetzt eventuell mal einen Berufswahltest bei der Agentur für Arbeit machen. Wobei ich davor auch schon total Angst habe, aber irgendwie muss es ja weitergehen...“

„Ich würde gerne studieren, weiß aber nicht was, da ich unsicher bin, was andere von mir erwarten oder was ich selber möchte und ich schaffen kann.“

„Ich weiß nicht, welchen Beruf ich später ohne Angst ausüben könnte.“

„Ich bin seit einem Jahr krankgeschrieben und sehe die Zukunft mit einem grauen Schleier. Ich würde gerne arbeiten, schaffe es aber kaum aus dem Haus.“

„Ich würde gerne eine Ausbildung machen. Allerdings weiß ich nicht in welchem Bereich. Ich habe das Gefühl, dass ich mit meiner Sozialen Phobie keine Möglichkeit habe, eine Arbeit zufriedenstellend zu verrichten.“

„Ich habe eine Therapie angefangen und würde sehr gerne nach einer Selbsthilfegruppe mit Sozialphobikern oder generell sozial unbeholfenen Menschen Ausschau halten. Was meinen beruflichen Weg angeht bin ich etwas am Verzweifeln und weiß nicht, was ich möchte. Gerne würde ich mehr Kontakt zu Menschen finden, da ich mich (trotz Freund und einiger weniger Menschen, mit denen ich regelmäßig schreibe) sehr einsam fühle. Ich vermisse ein soziales Netz-

werk. Vielleicht wechsele ich wieder an eine Präsenzuni, oder fange ein Zweitstudium an. Vielleicht suche ich mir einen kleinen Aushilfsjob oder mache neben dem Fernstudium eine Ausbildung. Ich weiß es noch nicht genau.“

Auch viele Eltern bemerken die Diskrepanz zwischen den Träumen ihrer Kinder und einer realistischen Wahrscheinlichkeit zur Umsetzung dieser Pläne.

„Sie möchte einen Job mit Führungsqualitäten haben, fürchtet sich aber schon vor einer Bewerbung.“

„Sie hat drei Semester lang Zahnmedizin studiert. Intellektuell war das realistisch. Nur die Soziale Phobie stand im Weg.“

„Er möchte am liebsten am PC arbeiten, aber bei einem schlechten Hauptschulabschluss geht das nicht.“

„Sie träumte vom Abitur und einem Medizinstudium. Ich halte das aktuell für unrealistisch, da sie die Schule aufgeben wird.“

„Ihre Berufsziele sind mit ihrer Sozialphobie nicht vereinbar. Sie liegen vor allem im kreativen Bereich.“

Andere Väter und Mütter klagen allerdings über ein Fehlen jeglicher Zukunftspläne ihrer Kinder oder über deren mangelndes Selbstbewusstsein und Zutrauen in die eigenen Fähigkeiten. Der Einfluss der Sozialen Phobie darauf, dass Sohn oder Tochter nach der Schule keine Tätigkeit aufge-

nommen haben, wird von den Eltern durchweg als sehr groß eingeschätzt. Als spezifische Hürden werden vor allem das Bewerbungsgespräch, Versagensängste, mangelnde Belastbarkeit und die Angst vor der Interaktion mit anderen Menschen genannt. Auch Ängste, die nur indirekt mit der Aufnahme einer Tätigkeit zu tun haben, können ein unüberwindbares Hindernis darstellen. Dies betrifft beispielsweise Ängste im Zusammenhang mit dem Weg zum Ausbildungs- oder Arbeitsplatz:

„Seine Angstzustände haben meinen Sohn lange Zeit daran gehindert, in öffentlichen Verkehrsmitteln zu fahren. Einen Führerschein hat er begonnen, dann aber abgebrochen, weil er sich das Fahren eines Autos nicht zutraut. Nach einem Aufenthalt in einer psychosomatischen Klinik war er wieder in der Lage, kurze Strecken mit Bus beziehungsweise Bahn zu fahren. Für meinen Sohn ist es also schon ein Hindernis, an einen Arbeitsort zu kommen. Darüber hinaus traut er sich fast nicht mehr, fremde Menschen anzusprechen. Wie soll er so in einem Bewerbungsprozess bestehen?“

Die Schwierigkeiten der Jugendlichen und jungen Erwachsenen im weiteren Bildungsweg und bei der Erwerbstätigkeit spiegeln sich auch in der hohen Abbruchquote von Studium, Ausbildung und Beschäftigung wider.

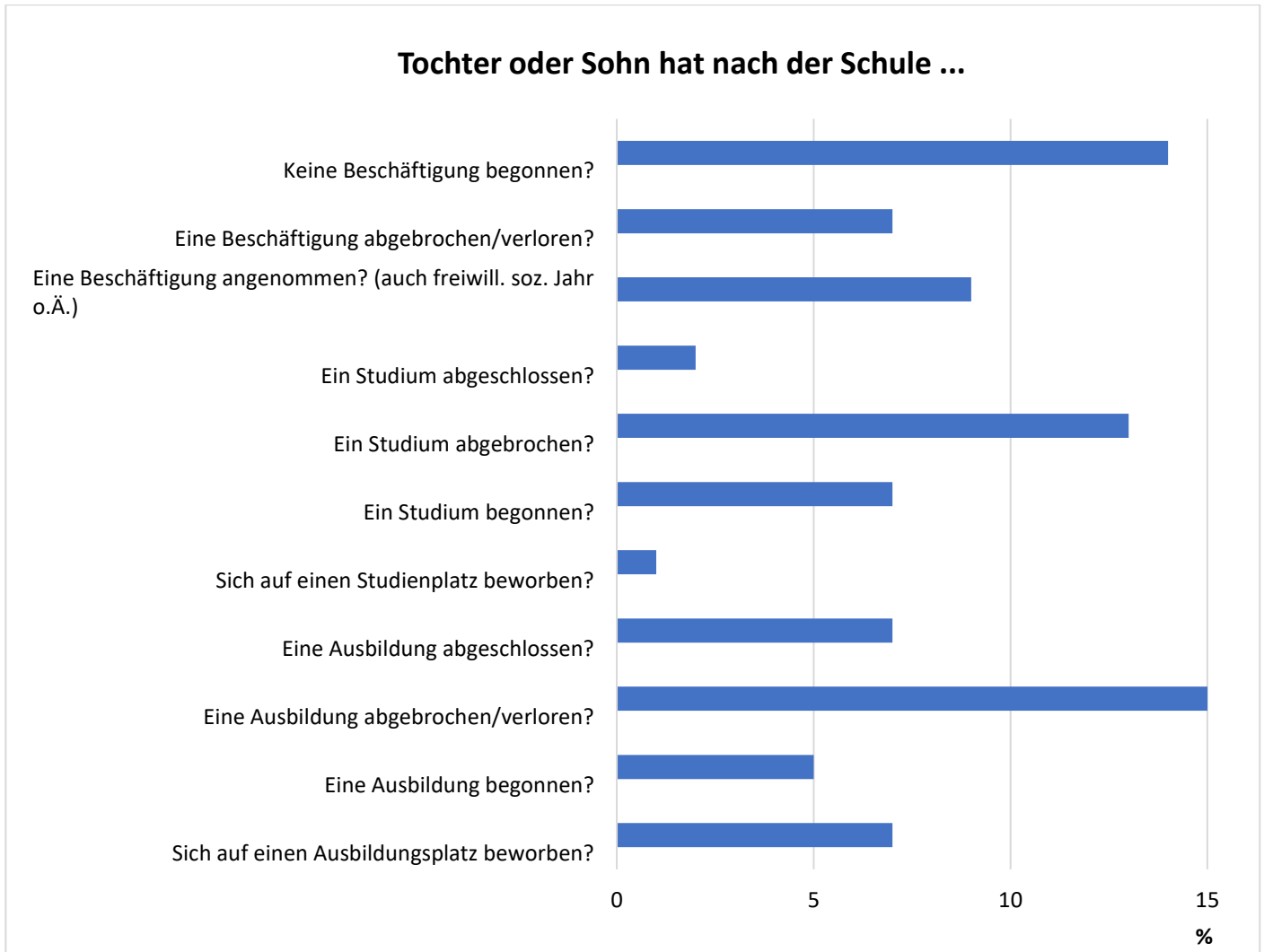


Diagramm 20: Nach dem Schulabschluss (Elternaussagen)

## Soziale Phobie in der Ausbildung

Mit dem Aufnehmen einer Ausbildung beginnt für Jugendliche ein neuer Lebensabschnitt, in dem es zunehmend darauf ankommt, Verantwortung zu übernehmen. Dies gilt in besonderer Weise, wenn die Ausbildung im dualen System stattfindet, die neben dem Besuch einer Berufsschule auch die Arbeit in einem Betrieb umfasst. Vor allem letzteres ist ein Schritt ins Erwachsenenendasein. Anders als bei einem Studium findet dieser Schritt meist schon recht früh statt: Das Durchschnittsalter der Jugendlichen bei Antritt einer dualen Berufsausbildung liegt bei 19,5 Jahren. [7] Viele Jugendliche beginnen ihre Ausbildung aber schon früher, beispielsweise nach dem Abschluss der Haupt- oder Realschule mit ungefähr sechzehn Jahren. Zum Vergleich: Das Durchschnittsalter von Absolventen eines Erststudiums lag im Jahr 2014 bei 24,4 Jahren. [8] Von möglichen Praktika einmal abgesehen, machen Studienabsolventinnen also im

Schnitt erst fünf Jahre später Erfahrungen mit der Arbeitswelt als Auszubildende.

Der frühe Einstieg ins Arbeitsleben ist sicher auch für viele „unbelastete“ Jugendliche eine Herausforderung. In besonderem Maße gilt dies aber für junge Menschen, die an Sozialer Phobie leiden.

Dies zeigt sich bereits bei der Wahl des Ausbildungsplatzes, die häufig stark von den sozialen Ängsten beeinflusst ist: Von den Eltern, deren Kinder nach der Schule eine Ausbildung begonnen haben, bestätigen in unserer Umfrage mehr als die Hälfte eine starke Einflussnahme der Erkrankung auf die Entscheidung, welche Art von Ausbildung aufgenommen wird. Ein weiteres Viertel der befragten Väter und Mütter erwähnen, dass die Wahl immerhin etwas von der Sozialen Phobie abhängig war.

Trotz der sorgfältigen Auswahl leidet zuweilen der Verlauf der Ausbildung unter den sozialen Ängsten: Nur wenig mehr als die Hälfte der befragten Eltern gibt an, ihr Sohn oder ihre Tochter besuche die Ausbildungsstätte regelmäßig.

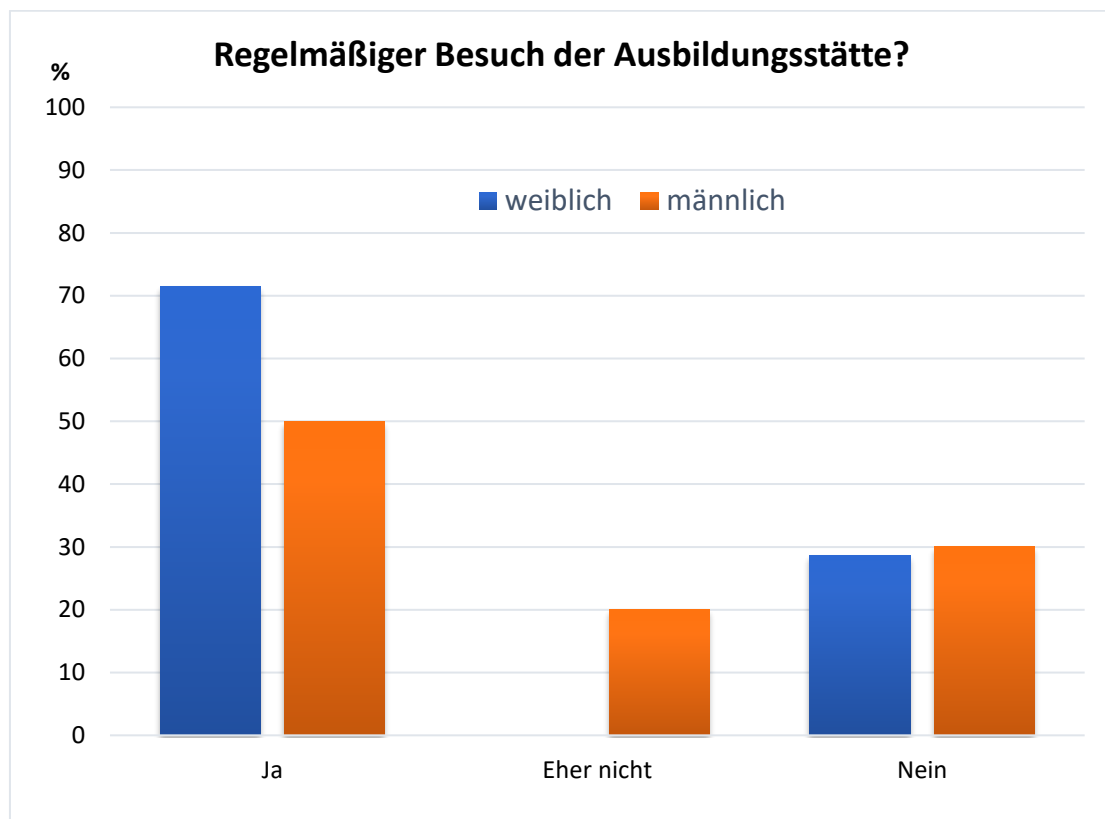


Diagramm 21: *Besuch der Ausbildungsstätte aus Elternsicht*

Die unregelmäßige Teilhabe am Unterricht und an der Arbeit im Betrieb wirkt sich natürlich auch auf die Leistungen der Auszubildenden aus. Vergleichsweise wenige Eltern sind der Auffassung, ihre Tochter oder ihr Sohn seien überdurchschnittlich erfolgreich in ihrer Ausbildung, wobei die Jungen in dieser Gruppe etwas stärker vertreten sind. Für ungefähr

die Hälfte der Mütter und Väter sind die Leistungen des Nachwuchses immerhin befriedigend. Ein knappes Drittel beklagt sich allerdings über Leistungsdefizite. Vor allem Mädchen bleiben häufig hinter ihrem Potenzial zurück. Für die schlechten Noten machen viele Eltern die Soziale Phobie direkt verantwortlich. Bei mehr als drei Vierteln der Mädchen und über der Hälfte der Jungen soll die Angststörung der Grund für den Leistungsabfall sein.

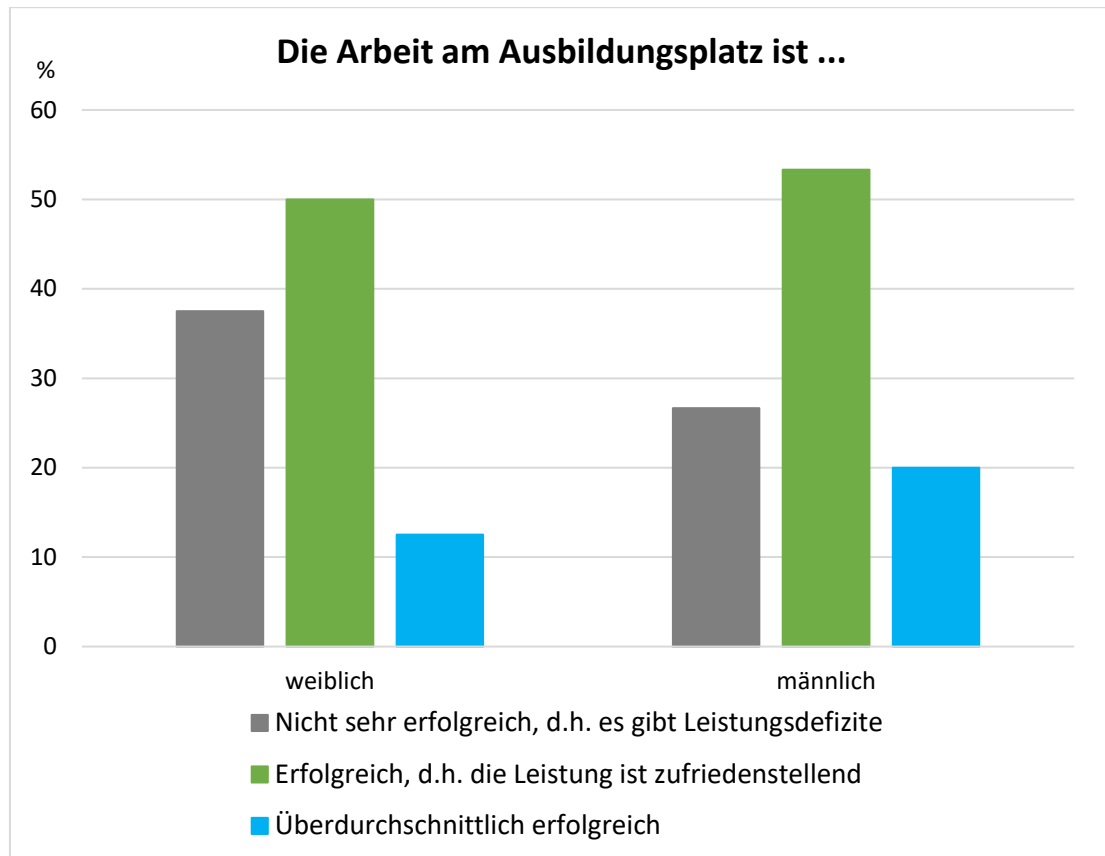


Diagramm 22: *Ausbildungserfolg aus Elternsicht*

Ein wenig erstaunlich ist der große Anteil derjenigen Jugendlichen, deren Kollegen oder Vorgesetzte über die Soziale Phobie in Kenntnis gesetzt worden sind: Zwei Drittel der Eltern berichten, die Ängste seien in der Berufsschule oder im Betrieb angesprochen worden. Es ist wahrscheinlich, dass sich an unserer Umfrage für Eltern mit Kindern im relevanten Alter vor allem Väter und Mütter beteiligt haben, deren Töchter und Söhne stark von der Sozialen Phobie beeinträchtigt sind. Bei diesen Jugendlichen haben die Ängste offenbar so große Auswirkungen auf die Ausbildung, dass vielen eine Klärung im Gespräch notwendig zu sein scheint. Tatsächlich ist die soziale Furcht nach Aussagen der Eltern bei der Hälfte der Mädchen und bei zwei Dritteln der Jungen während der Ausbildung stärker

geworden. Wenn die Ängste nicht zunehmen, bleiben sie gegenüber der Schulzeit meistens unverändert stark. Nur in Einzelfällen schwächen sich die Symptome der Sozialen Phobie ab.

Von den Jugendlichen, die wir dazu befragt haben, berichten knapp die Hälfte von einem klärenden Gespräch mit anderen Auszubildenden, Lehrern oder Arbeitskollegen. Die meisten von ihnen haben mit Azubis oder Mitarbeitern über ihre Schwierigkeiten gesprochen. Nur selten vertrauen sich Auszubildende einem Lehrer an. Auffallend ist, dass ein Drittel der jungen Männer gern über die Soziale Phobie reden würde, sich aber nicht traut. Demgegenüber steht ein großer Prozentsatz junger Frauen mit sozialen Ängsten, die eine Aussprache explizit ablehnen.

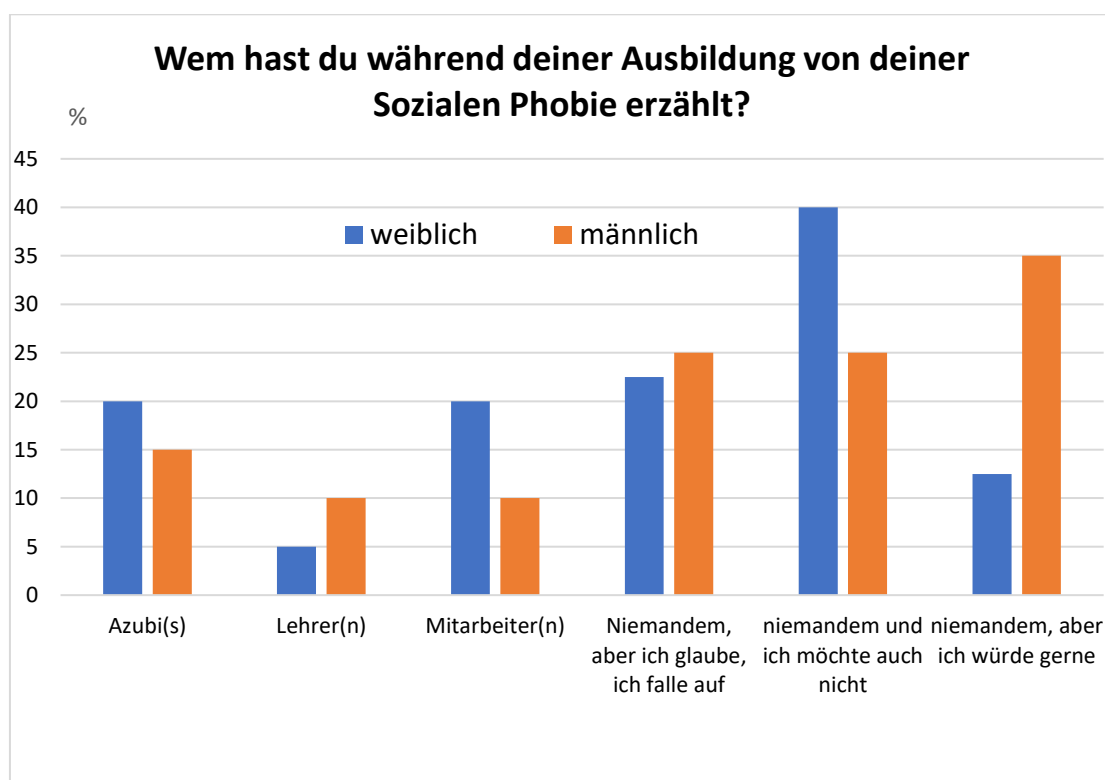


Diagramm 23: Inkenntnissetzung anderer durch die Jugendlichen

Ähnlich wie bereits bei den Gesprächen mit Lehrern und Mitschülern (s. Abschnitt „Mit wem über die Probleme sprechen – in der Schule?“ auf S. 42) fallen die Reaktionen der ins Vertrauen Gezogenen sehr unterschiedlich aus. Stoßen einige junge Menschen, die diesen Schritt gewagt haben, auf sehr viel Verständnis und Hilfsbereitschaft von Kollegen, Lehrern und Vorgesetzten, so berichten andere von mangelndem Einfühlungsvermögen ihres Gesprächspartners.

„Zuerst habe ich den Vorgesetzten von der Sozialen Phobie erzählt und dann nach Absprache allen 14 Mitarbeitern, damit sie wissen falls es im Kontakt zu Kunden doch noch einmal zu Schwierigkeiten dieser Art kommt, woran es liegt, und was sie tun können. (Im schlimmsten Fall der Fälle übernehmen und mir einen Augenblick Ruhe lassen – ist aber unwahrscheinlich und bisher nicht nötig gewesen.)“

„Bei einem Auswertungsgespräch mit einer Vorgesetzten bin ich in Tränen ausgebrochen als wir zum Thema telefonieren gekommen sind. Sie hatte mich durchschaut und sagte mir, dass ich einfach nur keine Lust habe. Sie konnte es einfach nicht verstehen, wieso man vor so etwas Angst haben kann.“

Mehrere Male wurden von Umfrageteilnehmern im Zusammenhang mit der Information von Kollegen, Lehrern und Vorgesetzten über die Ängste die Berufsbildungswerke positiv hervorgehoben. Ziel der Berufsbildungswerke ist es, jungen Menschen mit Behinderung oder Unterstützungsbedarf eine Ausbildung zu ermöglichen, sie auf den Arbeitsmarkt vorzubereiten und in diesen zu integrieren. Die tolerante Atmosphäre am Ausbildungsplatz lässt es zu, dass betroffene Jugendliche offen mit ihren Problemen umgehen.

### **Die Berufsbildungswerke (BBW)**

Deutschlandweit bilden die Berufsbildungswerke staatlich anerkannt in **über 230 Berufen** aus. Die Ausbildungen entsprechen denen des **dualen Systems**. Das bedeutet, dass neben dem theoretischen Teil in der Berufsschule auch die Praxis in Betrieben nicht zu kurz kommt. Während der Zeit der Ausbildung wird der oder die Auszubildende von einem Reha-Manager **individuell unterstützt**. Zum Angebot der Berufsbildungswerke gehören auch **speziell geschulte Ärzte, Psychologen, Sonderpädagogen und Sozialarbeiter**.

Neben Jugendlichen mit Unterstützungsbedarf machen beim BBW auch junge Menschen ohne Behinderung eine Ausbildung. Meistens

übernimmt die Bundesagentur für Arbeit die Kosten.  
Mehr Informationen zu den Ausbildungsmöglichkeiten beim BBW gibt es im Internet: [www.bagbbw.de](http://www.bagbbw.de).

Der Verlust des Ausbildungsplatzes aufgrund der Kündigung durch den Arbeitgeber droht, trotz des von den Eltern vermehrt bei den Töchtern festgestellten Leistungsdefizits, eher den jungen Männern. Einem Drittel von ihnen könnte die Ausbildung auf diese Weise abhandenkommen. Junge Frauen hingegen haben ein höheres Risiko, die Ausbildung selbst abzubrechen. Fast die Hälfte der Mütter und Väter von Azubinen sieht hier eine Gefahr. Der Verlust des Ausbildungsplatzes ist dabei direkt oder indirekt der Sozialen Phobie verschuldet: Monatelange Krankschreibungen und erhebliche Fehlzeiten, aus Angst nicht absolvierte Prüfungen sowie Überanstrengung und Überforderung bei Aufgaben, die häufigeren und intensiveren Kontakt zu anderen Menschen erfordern, wirken sich negativ auf den Erhalt des Ausbildungsplatzes aus.

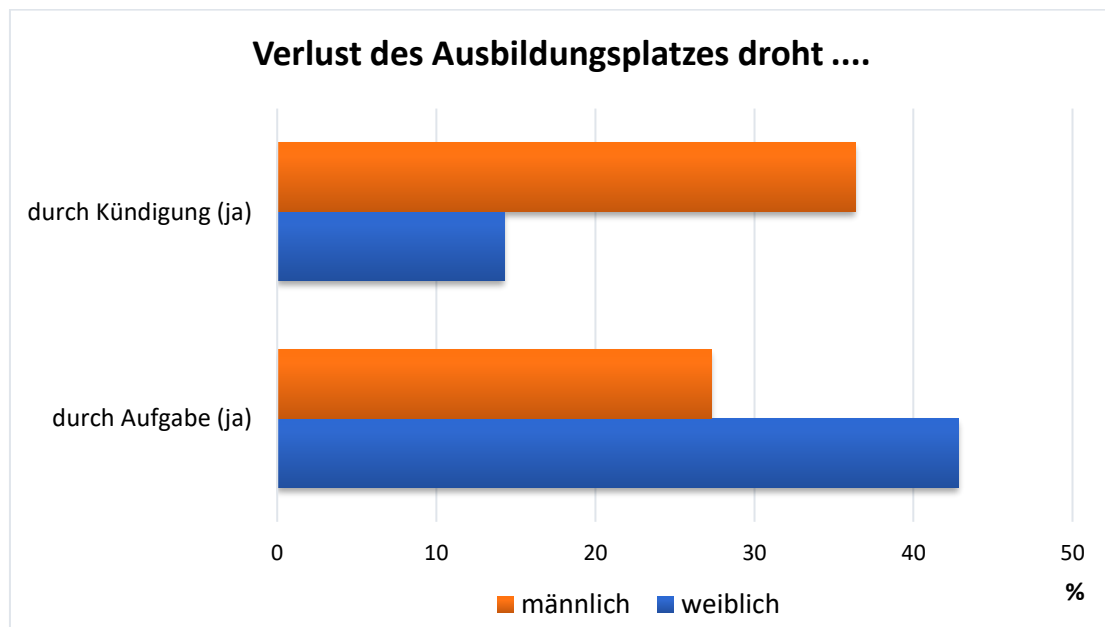


Diagramm 24: *Befürchteter Verlust des Ausbildungsplatzes aus Elternsicht*

Was aber bewegt so viele Jugendliche, mit dem Gedanken an den Abbruch ihrer Ausbildung zu spielen? Was genau verändert sich nach der Schulzeit an den Ängsten? Es wurde bereits erwähnt, dass nach Ansicht vieler Eltern die Soziale Phobie sich während der Ausbildung ihres Kindes

verschlimmert hat. Auch die Aussagen vieler der von uns befragten Jugendlichen lassen auf eine Verschlimmerung schließen. Die jungen Frauen und Männer berichten von größeren Anforderungen, vor allem in Bezug auf soziale Interaktion. In vielen Berufen müssen sie mit anderen Menschen umgehen und dabei selbstbewusst und kompetent auftreten. Das fällt einigen Betroffenen bereits in der Ausbildung sehr schwer. Zu den sozialen Ängsten gesellen sich dann aufgrund der großen Anspannung und des Gefühls des Scheiterns häufig noch andere psychische Erkrankungen wie Depression oder Magersucht und Bulimie.

„Die Unterstützung wurde im Vergleich zur Schule geringer. Im Arbeitsleben haben weniger Menschen Verständnis oder Interesse für das Individuum, und mehr daran, dass die Leistung erbracht wird. Es ist nicht mehr ‚akzeptabel‘ nicht zu funktionieren.“

„Ich bin durch die Arbeit gezwungen viel zu telefonieren und an Besprechungen teilzunehmen. Da mir dies ungläublichen Horror bereitet und meine Depressionen verschlimmert, glaube ich, dass ich nicht weit in meinem Beruf kommen werde.“

„Ich versuche immer mehr den negativen Situationen aus dem Weg zu gehen. Zum Beispiel wenn ich jemanden anrufen soll – ich sage, ich habe ihn nicht erreicht, und schreibe eine E-Mail oder ich täusche vor, dass ich heiser bin und daher nicht telefonieren kann.“

„Ich habe das Gefühl, die Ängste bleiben immer gleich. Nur ich bin ein wenig geübter im mutig sein. Doch es fällt mir nie leicht. Es ist die Hölle. Tag für Tag. Und Nacht für Nacht, wenn mich am darauffolgenden Tag ein direkter Kontakt mit einem unbekanntem Menschen erwartet. Menschen, die ich weniger als zwei Jahre regelmäßig getroffen habe, sind für mich das Übelste. Nur bin ich dermaßen gelähmt, meiner Angst hilflos ausgesetzt, dass ich nicht mal den Menschen, die ich gut kenne, ohne großes Schamgefühl gegenüber treten kann. Es ist die Hölle.“

Obwohl einerseits die verstärkte Interaktion mit anderen Menschen Schwierigkeiten bereitet, empfinden einige Jugendliche, dass ihre sozialen Kontakte durch die Ausbildung zu kurz kommen und sie sich infolgedessen zunehmend isolieren. Zum Teil verfallen die Betroffenen auch in Isolationsgedanken, wenn der empfundene Druck zu stark wird.

„Ich lebe fast ausschließlich für meinen Beruf, mir bleibt sozusagen nicht viel anderes. Durch wenig zur Verfügung stehende Freizeit habe ich jetzt noch weniger Kontakt mit Menschen im Privatleben als vorher schon.“

„Insgesamt sind meine Ängste stärker als zu Schulzeiten, da ich mich damals, auch mit den Ängsten, stärker in eine Gemeinschaft eingebunden fühlte. Heute muss ich mich um jede Bekanntschaft neu bemühen und das fällt mir extrem schwer. Zu Schulzeiten kannten mich meine Mitschüler schon lange und nahmen mich so, wie ich war, heute fühle ich mich viel mehr ‚auf dem Präsentierteller‘ und muss mich immer wieder neu überwinden, überhaupt mit jemandem zu sprechen.“

„Ich denke öfter, dass ich genug gegen die Soziale Phobie angekämpft habe, ich kämpfe schon mein Leben lang dagegen. Manchmal denke ich, ich sollte mich komplett von den Menschen isolieren. (Ich weiß, dass dadurch alles schlimmer wird.)“

Andererseits gibt es bei vielen Jugendlichen auch positive Entwicklungen während der Zeit der Ausbildung. Einige berichten, dass Mobbing keine oder eine sehr viel geringere Rolle spielt als vorher in der Schule. Außerdem scheint sich die sorgfältige Auswahl des Ausbildungsplatzes positiv auf das Selbstwertgefühl auszuwirken:

„Ich traue mir mehr zu. Vorher dachte ich, ich kann gar nichts. Nun gehe ich auf Leute eher zu, ich habe extra einen Beruf gewählt, in welchem viel Kontakt mit Menschen besteht.“

„In der Zwischenzeit habe ich eine Therapie gemacht, parallel zum Abitur. Ich melde mich in der Berufsschule, ich gehe entspannt mit den Kollegen um (soweit es eben angemessen ist), ich fühle mich auf der Arbeit wohl, ich weiß, was ich kann, und nehme es zur Kenntnis. Ich kann alleine einkaufen gehen, was inzwischen auch besser ist, da ich eine eigene Wohnung habe. Trotzdem müsste ich es nicht, wenn ich dem noch entfliehen wollte. Da das aber zumeist nicht der Fall ist, bin ich stolz darauf, das zu schaffen. Ich kann die Sachen mit einer positiven Sicht angehen und mache mich nicht selbst fertig.“

„In der Berufsschule bin ich aufgeschlossener geworden und habe mich mehr getraut (zum Beispiel mündliches Mitarbeiten), vor allem, weil ich mich klüger fühlte als der Rest der Klasse.“

Die Jugendlichen, deren Soziale Phobie sich gebessert hat, berichten häufig von positivem Feedback, das sie in ihrer Ausbildung bekommen haben. Auch ob sich ein Auszubildender unter Kollegen sowie bei Lehrern und Vorgesetzten respektiert fühlt, scheint viel Einfluss auf die Ängste zu haben und diese abzuschwächen.

Viele junge Frauen und Männer berichten, dass sie sich während ihrer Ausbildung im Gegensatz zur Schulzeit anderen Menschen gegenüber mehr öffnen konnten. Auch die Akzeptanz der sozialen Angst und ihrer Symptome ist bei einigen größer geworden, weshalb die Soziale Phobie als etwas weniger belastend als vorher empfunden wird.

Manchmal machen die Auszubildenden außerdem die Erfahrung, dass Tätigkeiten wie Telefonieren, Referate halten oder mündliche Mitarbeit einfacher und weniger angstbelastet werden – unter anderem deshalb, weil sie Teil des Alltags geworden sind. Die Konfrontation mit angstausslösenden Situationen hat in diesen Fällen also zu einer Verringerung der sozialen Ängste geführt.

Von den hierzu befragten Eltern geben lediglich Eltern von Töchtern Verbesserungen in einigen Teilbereichen der Ängste an. Dies betrifft vor allem den Bereich Verantwortungsbereitschaft, in dem mehr als die Hälfte der Töchter gegenüber der Schulzeit Fortschritte gemacht hat. Nicht ganz die Hälfte der jungen Frauen sind nach Aussage ihrer Eltern belastbarer geworden. Jeweils ein Drittel der Töchter zeigt mehr Durchsetzungsvermögen sowie eine Verbesserung des Selbstwerts und der Kontaktfähigkeit. Allerdings haben sich Belastbarkeit und Selbstwert bei ebenso vielen

**Bisweilen ist  
Offenheit am  
Ausbildungs-  
platz leichter  
als in der  
Schule**

Azubinen verschlechtert wie verbessert. Die Kontaktfähigkeit ist sogar bei fast der Hälfte schlechter geworden.

Ungünstiger sieht es jedoch bei den in Ausbildung befindlichen jungen Männern aus, geht man nach den Eindrücken ihrer Eltern. Zu zwei Dritteln haben die Söhne einen geringeren Selbstwert als noch zu Schulzeiten, bei über der Hälfte haben sich Belastbarkeit, Verantwortungsbereitschaft, Durchsetzungsvermögen und Kontaktfähigkeit verschlechtert. Auch dabei, Kontakte zum anderen Geschlecht zu knüpfen oder eigenen Interessen nachzugehen, schneiden junge Männer in Ausbildung schlechter ab als junge Frauen. Mit wenigen Ausnahmen beim Selbstwert haben die Eltern Veränderungen zum Positiven bei den Söhnen nicht festgestellt.

### Was hat sich gegenüber der Schulzeit durch den Ausbildungsplatz verändert?

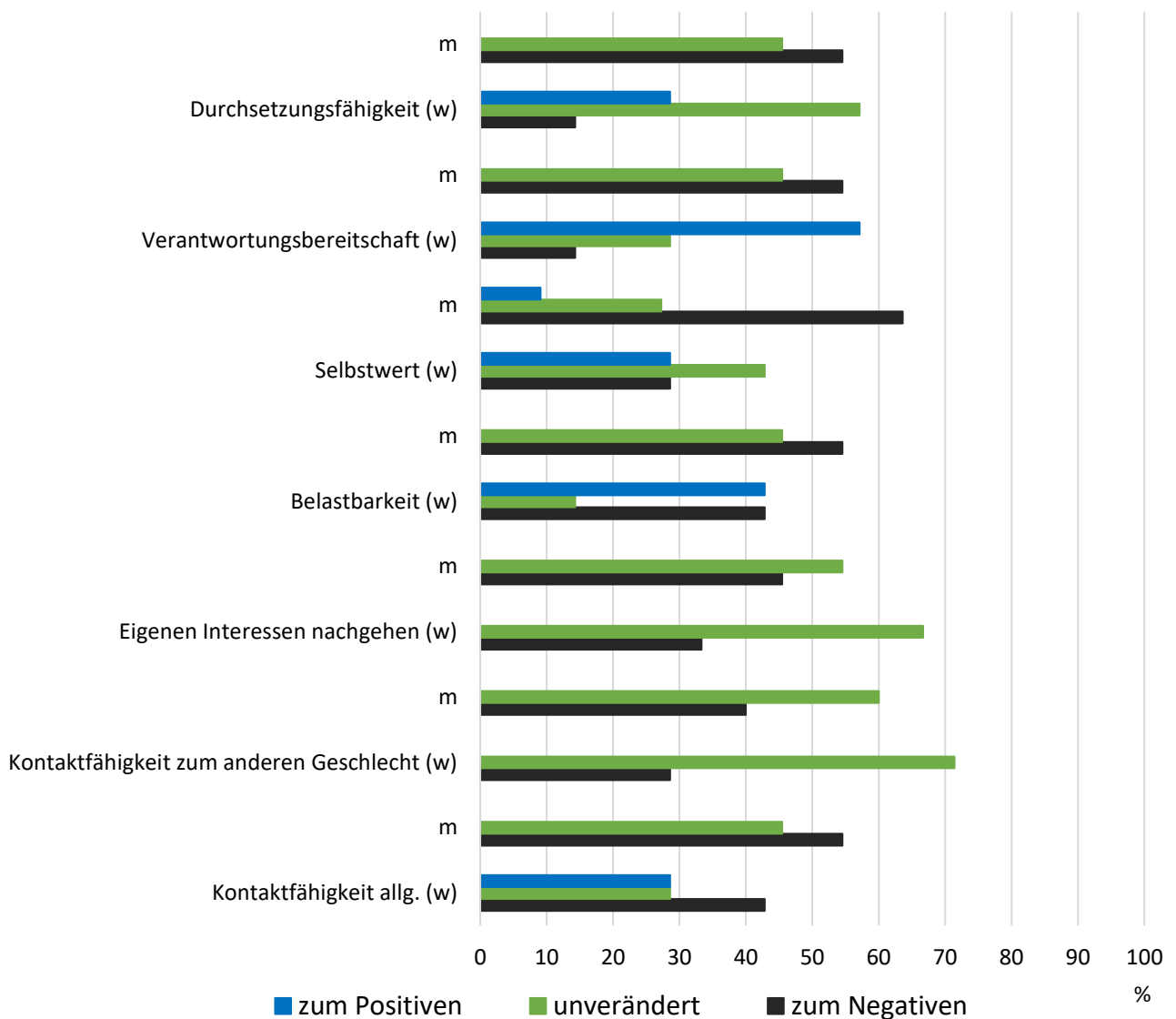


Diagramm 25: Veränderungen in der Ausbildung gegenüber der Schulzeit (Elternsicht)

## Soziale Phobie im Studium

Der Beginn eines Studiums stellt viele Jugendliche mit Sozialer Phobie vor eine neue Herausforderung. Nicht nur die Leistungsanforderungen steigen gegenüber der Schule, der Lernstoff wird umfangreicher und muss oft selbständig erarbeitet werden. Der Lernerfolg ist außerdem in zunehmendem Maße davon abhängig, wie eigenständig der oder die Studierende ihre eigenen Interessen vertreten kann. Kommunikation ist von essentieller Bedeutung – sei es im Gespräch mit anderen Studierenden, mit Dozenten oder mit Vertretern von Institutionen wie beispielsweise dem BAföG-Amt oder einer Studienstiftung. Häufig ist auch der Auszug von zu Hause unumgänglich, etwa wenn der Studienort zu weit entfernt vom Heimatort liegt.

Junge Menschen mit sozialen Ängsten stoßen so leicht an ihre Grenzen. Die Strukturen an der Universität machen es zudem einfacher, den Ängsten und damit einhergehenden Vermeidungstendenzen nachzugeben. Anders als in der Schule wird der Besuch von Lehrveranstaltungen an der Uni häufig freier gehandhabt. Außerdem können sich die Jugendlichen für Fehlstunden selbst entschuldigen – insofern überhaupt Anwesenheitspflicht besteht. Die fehlende Involvierung der Eltern und der damit entfallende Druck aus dieser Richtung könnten somit zu zusätzlichen Fehltagen führen. Tatsächlich besucht nach Aussagen der Eltern ungefähr die Hälfte ihrer Kinder die Studienveranstaltungen nicht regelmäßig. Das trifft vor allem auf die jungen Männer zu.<sup>5</sup>

Die Anonymität des Studienbetriebs scheint zu Beginn den sozialphobischen Strukturen entgegen zu kommen

Vom regelmäßigen Besuch der Universität scheint auch der Studienerfolg abhängig zu sein: Die Söhne werden von ihren Eltern überwiegend, nämlich zu fast drei Vierteln, als nicht erfolgreich beurteilt. Hingegen ziehen fast alle Eltern von Töchtern hinsichtlich des Lernerfolgs eine positive Bilanz.

Die meisten Eltern, auch Väter und Mütter von jungen Frauen, berichten, dass die Soziale Phobie die Studienleistung ihres Kindes beeinflusst habe. Nicht nur beeinträchtigen die Ängste, die bei fast allen der jungen Frauen und Männer seit Beginn des Studiums zugenommen haben, die Lern- und Leistungsfähigkeit der Studierenden. Auch die bereits erwähnte Notwendigkeit zur Kommunikation und Interaktion ist für manchen Betroffenen eine unüberwindbare Hürde:

---

<sup>5</sup> Leider haben sich an unserer Umfrage nur wenige Eltern mit studierenden Töchtern und Söhnen beteiligt. Die nachfolgenden Auswertungen geben deswegen lediglich Tendenzen wieder und stellen keine verallgemeinerbaren Aussagen dar.

„Mein Sohn hat es wegen der Sozialen Phobie versäumt, die bereits bestandenen Prüfungen im Studienbüro rechtzeitig eintragen zu lassen, hat angemeldete Prüfungen kurz vorher abgesagt oder ist einfach ferngeblieben.“

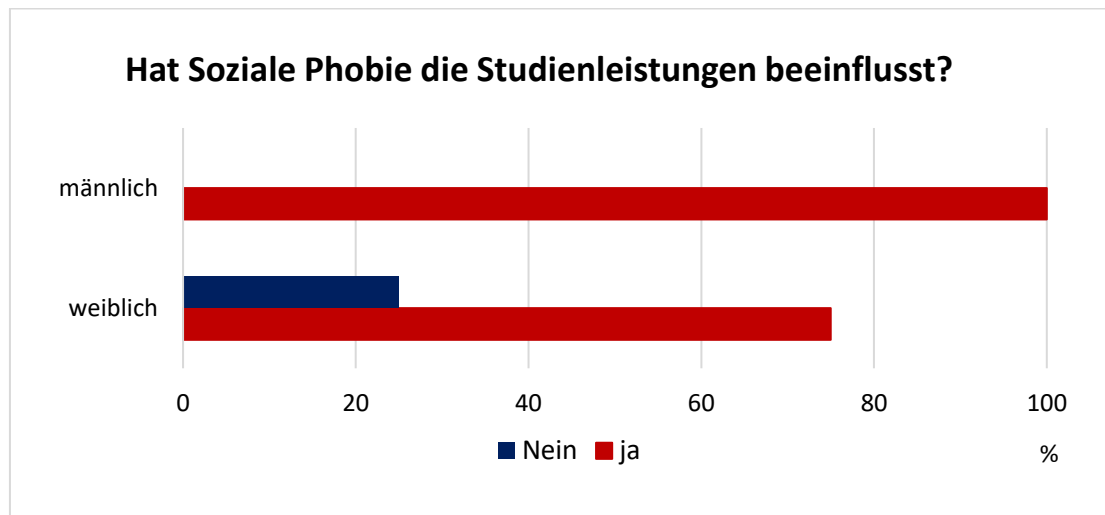


Diagramm 26: Beeinflussung der Studienleistungen durch die Soziale Phobie

Wir haben die Eltern von Studierenden mit sozialen Ängsten auch danach befragt, in welchen Lebensbereichen sich ihrer Ansicht nach Tochter oder Sohn gegenüber der Schulzeit verbessert oder verschlechtert haben. Anders als bei den Auszubildenden (s.vorangehenden Abschnitt) lässt sich bei den Studierenden kein so eindeutiger Geschlechterunterschied festmachen. Zwar schneiden auch die Studentinnen gegenüber den Studenten besser ab, was den Kontakt zum anderen Geschlecht betrifft: Ungefähr ein Drittel von ihnen hat sich darin verbessert, nur ein Fünftel verschlechtert. Bei den jungen Männern sind in diesem Bereich nur Verschlechterungen oder ein unverändertes Verharren auf dem Status Quo zu verzeichnen. Auch was die Kontaktfähigkeit im Allgemeinen betrifft, liegen die Mädchen vorn. Während sich lediglich die Hälfte von ihnen in diesem Bereich verschlechtert hat, sind bei den Jungen bis auf wenige Ausnahmen, deren Kontaktfähigkeit unverändert ist, fast alle von einer negativen Tendenz betroffen. Im Gegensatz dazu zeigen sich bei den jungen Männern ein wenig positivere Tendenzen, wenn es darum geht, ihre Belastbarkeit unter Beweis zu stellen oder eigenen Interessen nachzugehen. Ansonsten ist das Bild bei ihnen jedoch weniger ausgeglichen als bei den Mädchen. So hat sich bei mehr jungen Männern als jungen Frauen

der Komplex Verantwortungsbereitschaft zum Positiven verändert. Gleichzeitig gibt es hier aber auch häufiger Verschlechterungen als bei Studentinnen mit Sozialer Phobie.

Insgesamt muss jedoch bei beiden Geschlechtern eine eher negative Bilanz gezogen werden: Nur in seltenen Fällen traten Verbesserungen ein, in vielen anderen blieb die Situation unverändert. Und in einigen Bereichen, wie vor allem Selbstwert, aber auch Belastbarkeit und Kommunikationsfähigkeit, sind seit Beginn des Studiums sowohl bei jungen Männern als auch bei jungen Frauen überwiegend Verschlechterungen eingetreten.

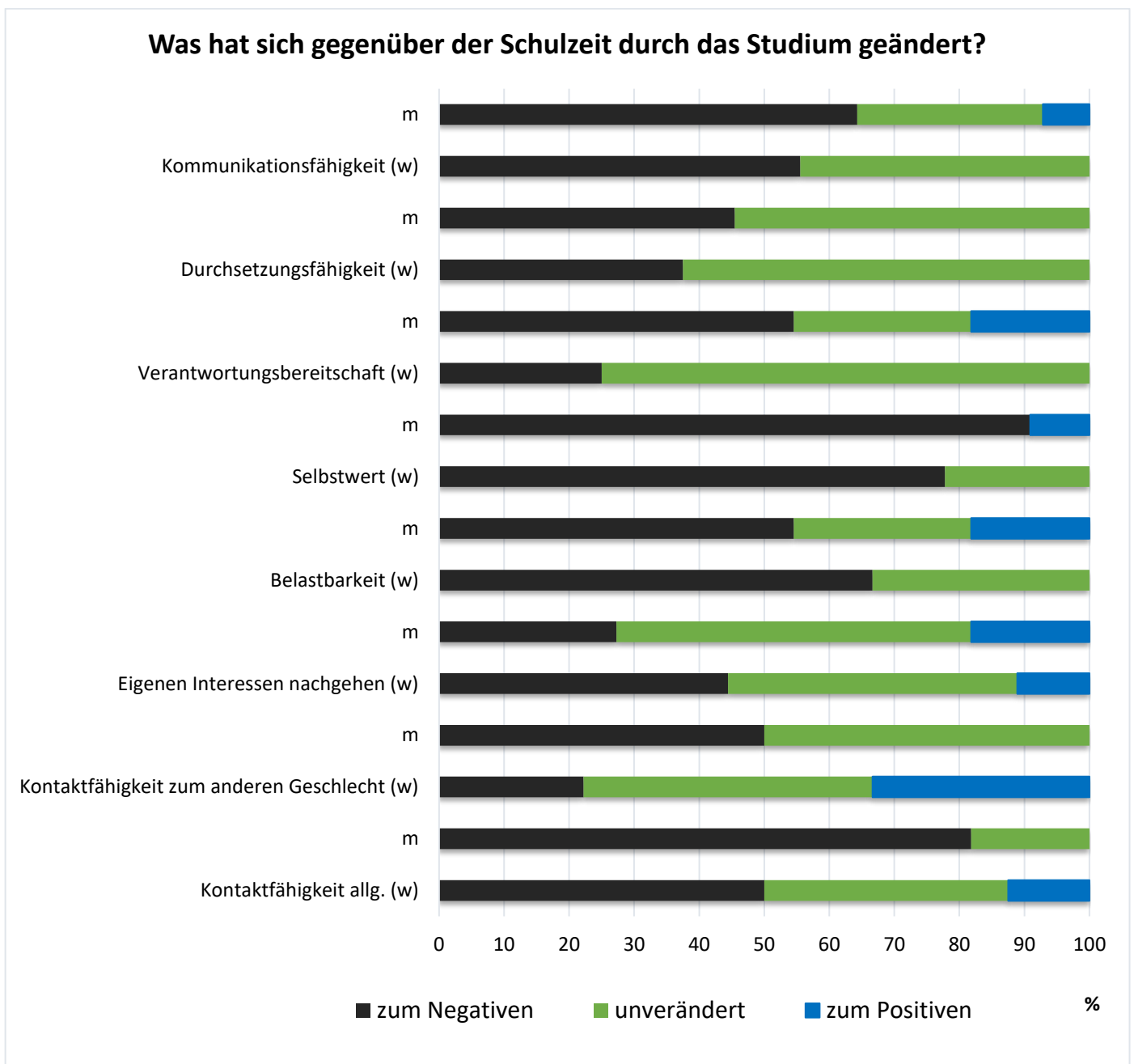


Diagramm 27: Veränderungen im Studium gegenüber der Schulzeit (Elternsicht)

Die Aussagen der Teilnehmer unserer Umfrage für Jugendliche bestätigen dieses Bild. Viele sprechen von einer Zunahme ihrer Ängste, einige auch von der Entwicklung weiterer Symptome oder anderer Erkrankungen, beispielsweise Depressionen, Panikattacken oder Erythrophobie (Angst vorm Erröten). Durch den gestiegenen Leistungsdruck und die höheren Erwartungen verstärken sich häufig auch leistungsbezogene Furcht beziehungsweise Versagensängste oder Ängste vorm öffentlichen Reden. Referate und Präsentationen, (mündliche) Prüfungen und mündliche Mitarbeit werden immer schwieriger und in der Folge häufig vermieden:

„Ich habe größere Angst vor Referaten als früher. In der Schule habe ich sie oft gehalten, auch um meine mündliche Note zu verbessern, jetzt in der Uni vermeide ich sie so gut es geht. Da Referate aber als Standardleistung in fast allen Seminaren gefordert werden, hatte ich dieses Semester große Probleme und habe nun kaum etwas belegt.“

„Ich habe noch mehr Angst vor sozialen Situationen. Fühle mich immer beobachtet und als würden alle direkt schlecht über mich denken.

Einmal musste ich in einem Kurs vorrechnen und als mein Tutor meinte, dass ich auch etwas sprechen muss, da habe ich so starke Panik bekommen, dass ich aus dem Raum raus gerannt bin. Seitdem ist meine Angst noch stärker geworden.“

„Dazu kommt noch, dass Teamarbeit, mündliches Ausdrucksvermögen, Präsentationen sehr wichtig für das Studium sind, sodass das ebenfalls den Bach runtergeht. Ich werde jetzt sogar die Studienzeit überschreiten müssen, weil ich mich letztes Semester aus Angst und Stress von Seminaren abmelden musste.“

Es ist auffällig, wie viele Jugendliche den Wegfall sozialer Kontakte beklagen. Im Studium scheint sich der alte Freundeskreis aus Schulzeiten, soweit vorhanden, allmählich aufzulösen. Das Knüpfen neuer Kontakte gelingt vielen Studierenden mit Sozialer Phobie allerdings nicht oder nur schwer. In der Folge isolieren sie sich zunehmend mehr.

„Ich habe wieder mehr Angst, mich privat zu treffen, weil ich wenig Zeit dazu habe und deshalb aus der Übung bin oder mich aufgrund des Zeitmangels belästigt fühle.“

„Im Laufe der Zeit habe ich mich immer mehr von sozialen Situationen abgekapselt. Ich gehe so gut wie nie zu irgendwelchen Partys oder sonstigen Veranstaltungen, weil meine Angst zu groß ist. Meine Angst, dass Leute mich sehr komisch finden und mich nicht bei sich haben wollen, ist groß.“

Einige Jugendliche berichten, dass ihre sozialen Ängste inzwischen auch im engen Freundes- und sogar Familienkreis auftreten.

Auch die Masse an fremden Menschen auf dem Campus empfinden viele der befragten Jugendlichen als angstauslösend oder -verschlimmernd. In besonderem Maße gilt das für Lehrveranstaltungen, an denen eine große Anzahl von Kommilitonen teilnimmt. So verschlechtern sich Performance-Ängste, also zum Beispiel die Furcht vor dem Halten von Referaten, vor großen Gruppen:

„Ich habe vor Präsentationen immer mehr Angst, da ich diese vor hunderten Studenten halten muss.“

Bei vielen Jugendlichen, die nach der Schule ein Studium begonnen haben, verstärken sich die sozialen Ängste in dieser Phase der Ausbildung also weiter. Daneben finden sich insbesondere unter den Teilnehmern unserer Umfrage für Jugendliche aber auch positive Stimmen. Einige Befragte haben während ihres Studiums durchaus Verbesserungen in vielen Bereichen bemerkt, in denen die Soziale Phobie sie noch zu Schulzeiten stark eingeschränkt hat. Vielfach wird berichtet, dass der oder die Studierende offener ist und der Umgang mit fremden Menschen leichter fällt. Dies gilt zum einen für den Kontakt zu Dozenten und Professoren. Insbesondere aber haben sich bei vielen die Beziehungen zu Gleichaltrigen verbessert. Kommilitonen werden als weniger einschüchternd und aburtei-

Die Soziale Angststörung besitzt eine Tendenz zur Ausbreitung auf weitere Lebensbereiche

lend empfunden als frühere Mitschüler. Der Kontakt ist insgesamt freundschaftlicher als zuvor auf der Schule. Insbesondere junge Frauen berichten von positiven Effekten des Studiums auf ihre Kontaktfähigkeit.

Die Universität ist für erstaunlich viele Befragte im Vergleich zur Schulzeit ein freiheitlicherer Ort mit weniger sozialem Druck. So wird die an Hochschulen häufig vorherrschende Anonymität von vielen jugendlichen Umfrageteilnehmern als Erleichterung empfunden. Da es keinen festen Klassenverband gibt, ist der Umgang mit anderen weniger stark erzwungen als zu Schulzeiten. Die Befürchtungen, negativ aufzufallen, nehmen ab.

„In der Uni ist man weitestgehend anonym. Das tut mir gut. Ich habe weitestgehend das Gefühl, dass sich niemand dafür interessiert, was ich tue. Das nimmt mir den Druck, mich anpassen zu müssen und mich unauffällig zu verhalten.“

„Mehr Anonymität: Ich denke, dass es unwahrscheinlicher ist, dass sich mein Verhalten gemerkt wird.

Dadurch, dass es hier mehr Leute gibt, ist es möglich soziale Kontakte zu knüpfen, weil man sich Gleichgesinnte suchen kann.“

Einige Befragte empfinden die lockeren Strukturen an der Uni allerdings auch als Nachteil:

„Die Ängste, die beim entstehen näherer Kontakte aufkommen, haben deutlich zugenommen. Durch das Fehlen einer konstanten Klassengemeinschaft fällt es mir sehr schwer Kontakte aufzubauen. Ich benötige sehr viel Zeit, um Vertrauen zu Mitmenschen aufzubauen.“

Häufig jedoch führen die sich von der Schule unterscheidenden Strukturen an der Universität bei vielen Befragten dazu, dass Ängste abnehmen und der Alltag weniger beschwerlich erscheint. In diesem Zusammenhang wird oft die mündliche Mitarbeit genannt. Zum einen ist es für die jungen Frauen und Männer befreiend, dass diese nicht mehr verpflichtend ist und keinen Einfluss auf die Noten hat:

„Ich bin nicht mehr ständig unter der Angst, dass ich von Lehrern rangenommen werden könnte oder unter ständigem Selbsthass, dass ich mich doch öfter melden müsste, und kann mich dadurch sehr viel besser konzentrieren. Ich bin nicht mehr so demotiviert, weil meine Noten nicht mehr zu mindestens 50% aus meinen mündlichen Leistungen bestehen und es sich so für mich jetzt endlich lohnt, mich anzustrengen und zu lernen.“

Ähnlich wie bei Auszubildenden führt die Beschäftigung mit Studieninhalten, die den Interessen des sozial ängstlichen Studierenden entsprechen, zu Erfolgserlebnissen:

„Auch der Fakt, dass einem das Studium liegt und dadurch gute Noten folgen, hat die Selbstsicherheit erheblich gesteigert.“

Einige Jugendliche schreiben, dass sie während des Studiums gelernt haben, besser mit ihren Problemen umzugehen. Sie wissen, was bei ihnen die Symptome der Sozialen Phobie auslöst, und sind ein Stück weit bereit, damit zu leben und die Ängste zu akzeptieren. Einige der von uns befragten Studierenden haben zudem während des Studiums eine Therapie angefangen und dort gelernt, besser mit der Erkrankung umzugehen.

„Ich kann mehr auf andere zugehen als vorher, ich traue mir etwas mehr zu, weil ich weiß, dass die Angst meistens vorübergeht nach ein paar Minuten und die Situation nicht lebensbedrohlich ist.“

„Ich weiß jetzt, was ich habe. Das ist bereits ein entscheidender Vorteil.“

Das Wissen um mögliche „Trigger“ führt jedoch auch manchmal zu Vermeidungsverhalten, das sich umso mehr durchsetzen kann, je weniger

der sozial ängstliche Jugendliche aus seiner „Komfortzone“ herauskommen muss. Dadurch kann es zu einer Verschlimmerung der Sozialen Phobie kommen.

Ähnlich wie bei den Auszubildenden berichten einige Befragte davon, wie bei ihnen durch die Konfrontation mit Angstauslösern Ängste abgebaut worden sind:

„Der Zwang, mit anderen Kontakt aufzunehmen (z.B. während der Wohnungssuche), hat die soziale Phobie für eine Zeit gemildert.“

„Ich habe gelernt, soziale Situationen nicht zu meiden, sondern mich ihnen "auszusetzen" und bin daher ein wenig offener geworden und es fällt mir leichter, auf Menschen zuzugehen.“

Häufig werden die kleinen Gruppen, in denen Studierende einiger Fachbereiche miteinander lernen, als positiv empfunden. Dies führt bei vielen Umfrageteilnehmern zu weniger Angst vor mündlicher Mitarbeit. Auch Referate, mündliche Prüfungen, das laute Vorlesen von Texten und dergleichen fallen vielen Befragten im Studium leichter.

Als positiv wird außerdem die fehlende Anwesenheitspflicht empfunden und die Möglichkeit, während der Vorlesungen jederzeit gehen zu können. Aber auch diese angstlösenden Aspekte können, wie schon eingangs erwähnt, schnell zum Nachteil werden:

„Durch die fehlende Anwesenheitspflicht ist es leichter, sich noch mehr zu isolieren und sich seinen Ängsten nicht zu stellen; Kontakte sind im Gegensatz zur Schule für den Erfolg im Studium wichtig.“

„Da die Vorlesungen meist nicht verpflichtend sind, bequeme ich mich oft dazu zuhause zu bleiben und den Stoff zuhause nachzuholen, wohl auch aus dem Grund, dass ich mich nicht im Hörsaal der Universität von zahlreichen Menschen umgeben sehen will.“

Trotz der genannten positiven Aspekte fällt für viele Studierende mit Sozialer Phobie das Fazit hinsichtlich der Entwicklung ihrer Ängste eher negativ aus. Es überrascht deshalb nicht, dass die Eltern fast aller studierenden Söhne, aber auch einiger Töchter, den Verlust oder die Aufgabe des Studienplatzes befürchten. Gründe für diese Befürchtungen sind hauptsächlich die starken sozialen Ängste und die daraus resultierende unregelmäßige Teilnahme an den Lehrveranstaltungen oder das Meiden von Prüfungen. Auch mangelnde Motivation wird mitunter von den Eltern genannt.

„Durch die Angststörung ist kein Lernen mehr möglich. Anstehende Prüfungen können nicht abgelegt werden. Es drohen Fehlversuche.“

„Er hat Angst zur Prüfung zu gehen.“

„Er kann nicht an Seminaren teilnehmen.“

„Er hat sich mit anderen Vorstellungen an der Fachhochschule eingeschrieben, seine Ängste stehen ihm aber immer im Weg. Hat sich im Studium immer mehr zurückgezogen, fühlte sich von den anderen nicht akzeptiert, konnte sich dort keinem anvertrauen.“

Im Gegensatz zu Azubis und Azubinen, deren Entscheidung für eine bestimmte Ausbildung stark von ihren Ängsten abhängig ist (s. S. 68 im vorangehenden Abschnitt), wurde die Wahl des Studiums von den Studierenden offenbar weniger stark auf die Soziale Phobie abgestimmt. Immerhin die Hälfte der Eltern sagt, die Entscheidung für das Studienfach sei ohne Rücksicht auf die Erkrankung gefallen. Das gilt vor allem für die Töchter. Junge Männer machen ihre Studienplatzwahl etwas stärker von der Sozialen Phobie abhängig.

Der Unterschied zur Ausbildungsplatzwahl hinsichtlich der Einbeziehung der sozialen Ängste mag zum einen darin begründet liegen, dass sich eine „falsche“ Entscheidung im Studium weniger unmittelbar bemerkbar macht. Während der Azubi im dualen System bereits erste Erfahrungen

in seinem späteren Beruf sammelt, liegt die Arbeitswelt für einen Studienanfänger meist noch in weiter Ferne. Zudem legt ein Studium nicht so stark auf einen bestimmten Beruf fest, es bleiben also Spielräume. Andererseits lassen die Aussagen vieler Eltern durchblicken, dass junge Menschen mit sozialen Ängsten sich dennoch häufig bei der Wahl ihres Studienplatzes verkalkulieren: Ihre Erwartungen bezüglich des Studienalltags und die Realität klaffen oft weit auseinander.

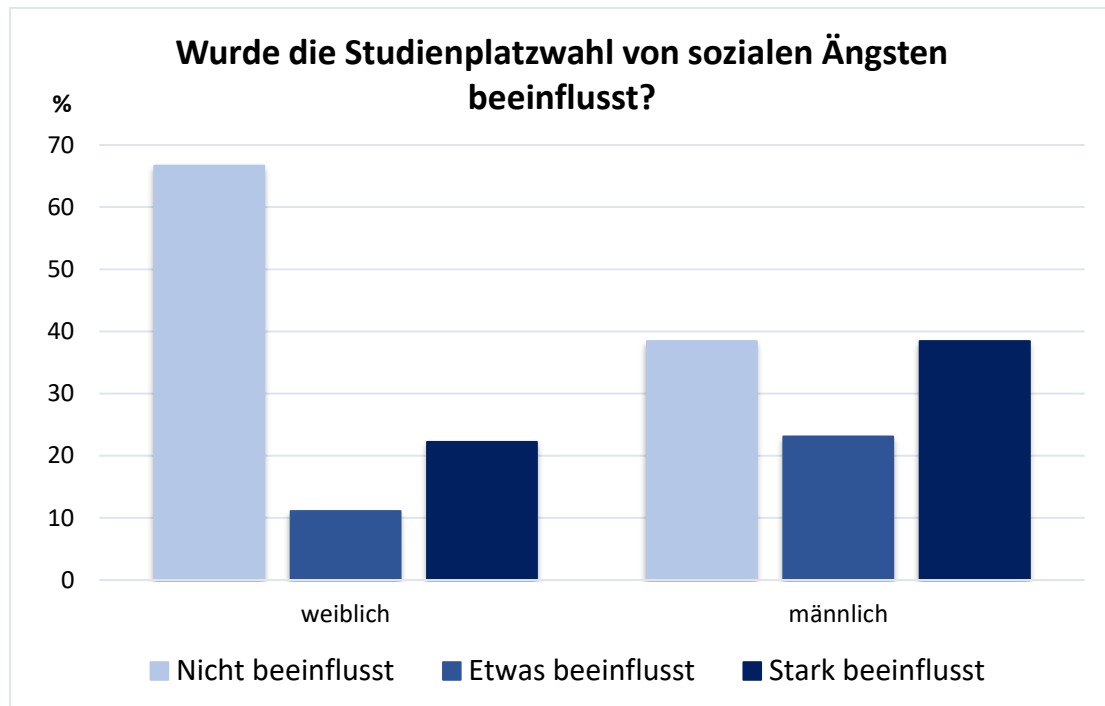


Diagramm 28: Beeinflussung der Studienplatzwahl durch die Soziale Phobie

Diese Diskrepanz von Vorstellungen und tatsächlichen Anforderungen, mit denen junge Menschen im Studium konfrontiert werden, mag mit verantwortlich zeichnen für das hohe Risiko der Studienplatzaufgabe oder des Studienplatzverlusts, das viele Eltern sehen.

Wurde das Studium tatsächlich bereits aufgegeben, so geschah dies oft aus Angst vor dem Versagen oder aufgrund tatsächlich nicht bestandener Prüfungen. Einige Eltern geben außerdem an, dass ihr Kind die eigene Leistungsfähigkeit falsch eingeschätzt habe. Angst vor Kommilitonen, mangelndes Selbstvertrauen sowie konkret die Soziale Phobie werden ebenfalls als Gründe genannt.

Nach dem Studienabbruch wechseln viele Jugendliche in eine Ausbildung. Zuweilen kommt es auch zum Wechsel des Studienfachs.

Es stellt sich die Frage, ob Studienabbrüche hätten vermieden werden können, wenn andere Kommilitonen, insbesondere aber die Dozenten, über die Ängste des Betroffenen informiert worden wären. Hier zeigt sich

vor allem bei den befragten Eltern Studierender ein völlig anderes Bild als bei den Eltern von Auszubildenden. Diese geben überwiegend an, dass sich ihre Kinder weder Kommilitonen noch Dozenten anvertraut haben. Nur in Einzelfällen wird die Frage danach von den Eltern ausdrücklich bejaht, und betrifft dann auch nur die Töchter.

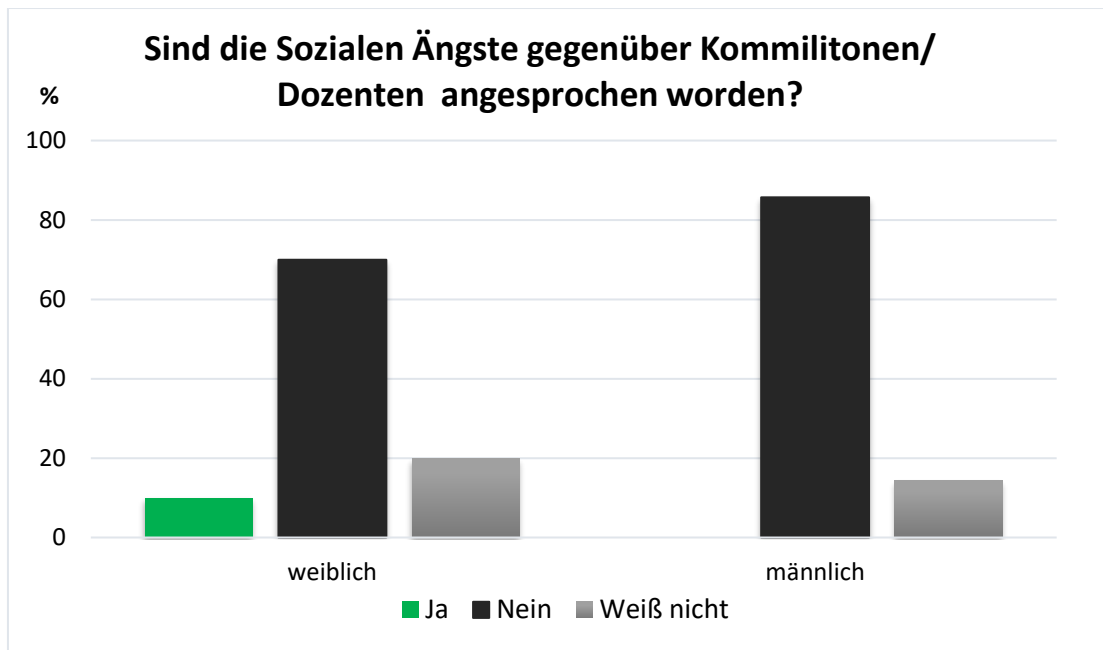


Diagramm 29: Inkenntnissetzung von Kommilitonen oder Dozenten (Elternaussagen)

Von den Teilnehmern unserer Umfrage für Jugendliche geben ebenfalls nur einige Vereinzelte an, einem oder wenigen Dozenten etwas von ihren Problemen erzählt zu haben, und auch hier sind es ausschließlich junge Frauen. Anders sieht es bei den Kommilitonen aus: Ungefähr ein Drittel der Studentinnen und ein Fünftel der Studenten haben sich bereits einem oder mehreren Kommilitonen anvertraut, oft sind die Vertrauenspersonen zugleich gute Freunde oder der Partner.

Recht klein ist auch der Prozentsatz derer, die niemanden informiert haben, aber es gern tun würden: Weniger als ein Drittel der jungen Männer und weniger als ein Fünftel der jungen Frauen spielen mit dem Gedanken, sich zu öffnen. Vierzig Prozent der von uns befragten Studierenden mit Sozialer Phobie möchten hingegen auch keinem von ihren Problemen erzählen. Von denen, die bisher niemanden informiert haben, geben viele an, Angst vor den Reaktionen zu haben. Auch die Befürchtungen, damit Freundschaften zu belasten oder allgemein negativ aufzufallen oder als „Drama Queen“ zu gelten, werden geäußert. Einige Jugendliche haben zudem zu einem früheren Zeitpunkt bereits schlechte Erfahrungen damit gemacht, sich anderen gegenüber zu öffnen.

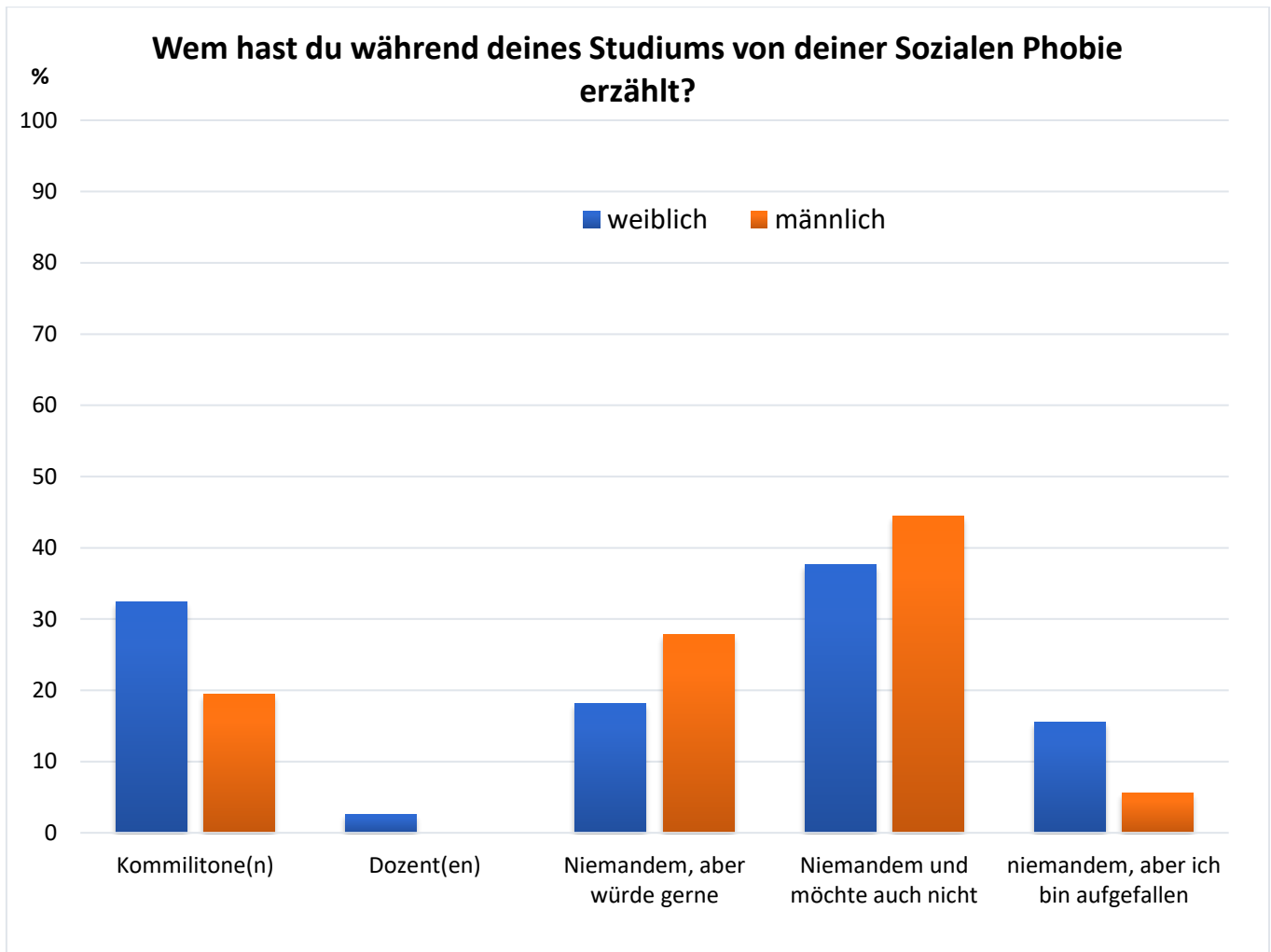


Diagramm 30: Inkenntnissetzung von Kommilitonen/Dozenten durch die Jugendlichen

Eine weitere Möglichkeit, sich jemandem anzuvertrauen, besteht in der psychologischen Beratung an der Universität. Leider scheint das Wissen über das Bestehen eines solchen Dienstes nicht sehr weit verbreitet zu sein. So berichtet mehr als die Hälfte der von uns befragten Eltern mit Kindern nach Abschluss der Schulzeit entweder, dass ein solches Angebot in ihrer Nähe nicht besteht beziehungsweise nicht nutzbar ist, oder dass sie nicht wissen, ob eine psychologische Beratung an der Universität angeboten wird.

Auch die von uns befragten Jugendlichen haben nur vereinzelt Rückmeldung zu diesem Angebot gegeben. Die Erfahrungen, die sie damit gemacht haben, sind sehr unterschiedlich. Einige berichten von Desinteresse oder von einem durch den Therapeuten in die falsche Richtung gelenkten Gespräch. Andere fanden das Angebot durchaus hilfreich. Bemängelt wird häufig, dass an den psychologischen Beratungsstellen häufig nur wenige Termine wahrgenommen werden können und der Hilfesuchende dann an einen Therapeuten weitervermittelt wird. Damit Enttäu-

schungen und Missverständnisse vermieden werden, sollte gleich anfangs sowohl von Seiten des Hilfesuchenden als auch von Seiten des Beratenden abgeklärt werden, in welchem Umfang das Angebot genutzt werden kann.

### **Psychologische / Psychotherapeutische Beratung an der Uni**

Wenn Du Dich nicht traust, Dozenten oder Kommilitonen etwas von Deinen Ängsten zu erzählen, Dich aber dennoch gern jemandem anvertrauen möchtest, dann probiere es doch mal mit der Psychologischen Beratung Deiner Uni. An den meisten Universitäten bieten Psychotherapeuten unterschiedlicher Therapierichtungen für die Studierenden **Einzel- und Gruppenberatungen** an. Häufig gibt es auch eine **offene Sprechstunde**, in der man ohne vorherige Anmeldung seine Probleme schildern und erste Optionen aufgezeigt bekommen kann. Die Mitarbeiter helfen auch bei der Auswahl eines geeigneten Therapeuten.

An vielen Universitäten veranstaltet die psychologische Beratungsstelle zusätzlich **Workshops** zu den verschiedensten Themen, von Lernstörungen über Stressbewältigung bis hin zu Rede- und Prüfungsängsten.

Auch **Beratung über E-Mail** wird zunehmend angeboten.

Es lohnt sich also, sich über die Beratungsangebote an Deiner Universität eingehender zu informieren.

## **Der eigene Umgang mit den Ängsten – Strategien der Jugendlichen**

Was lässt sich tun, um mit den Ängsten im Alltag zurechtzukommen? Viele der von uns befragten Jugendlichen haben Strategien entwickelt, die es ihnen ermöglichen, mit der Sozialen Phobie zu leben. An erster Stelle steht dabei jedoch Vermeidung: Der Betroffene versucht, sozialen Situationen – soweit möglich – aus dem Weg zu gehen. Fast drei Viertel der von uns befragten jungen Menschen tendieren zu dieser Strategie, die leider gleichzeitig ein Symptom der Erkrankung ist. Kurzfristig führt das Vermeiden angstauslösender Situationen sicherlich zu einer Erleichterung und Minderung der Ängste. Und es ist sehr verständlich, das zu meiden, was einen so belastet. Leider gibt es ein großes ABER: Auf lange

Sicht können sich die Ängste durch die „Schonhaltung“ verstärken und es wird schwieriger, sich aus dem Muster „Angst – Vermeidung – noch mehr Angst“ wieder zu befreien. In der Forschung zum Thema Soziale Phobie ist die Datenlage eindeutig: Sich den Ängsten zu stellen, ist ein wirksames Mittel bei Angststörungen. Der Grad der Konfrontation ist der Situation und dem Alter des Betroffenen achtsam anzupassen. (Zur Angst-Spirale s. auch S.39)

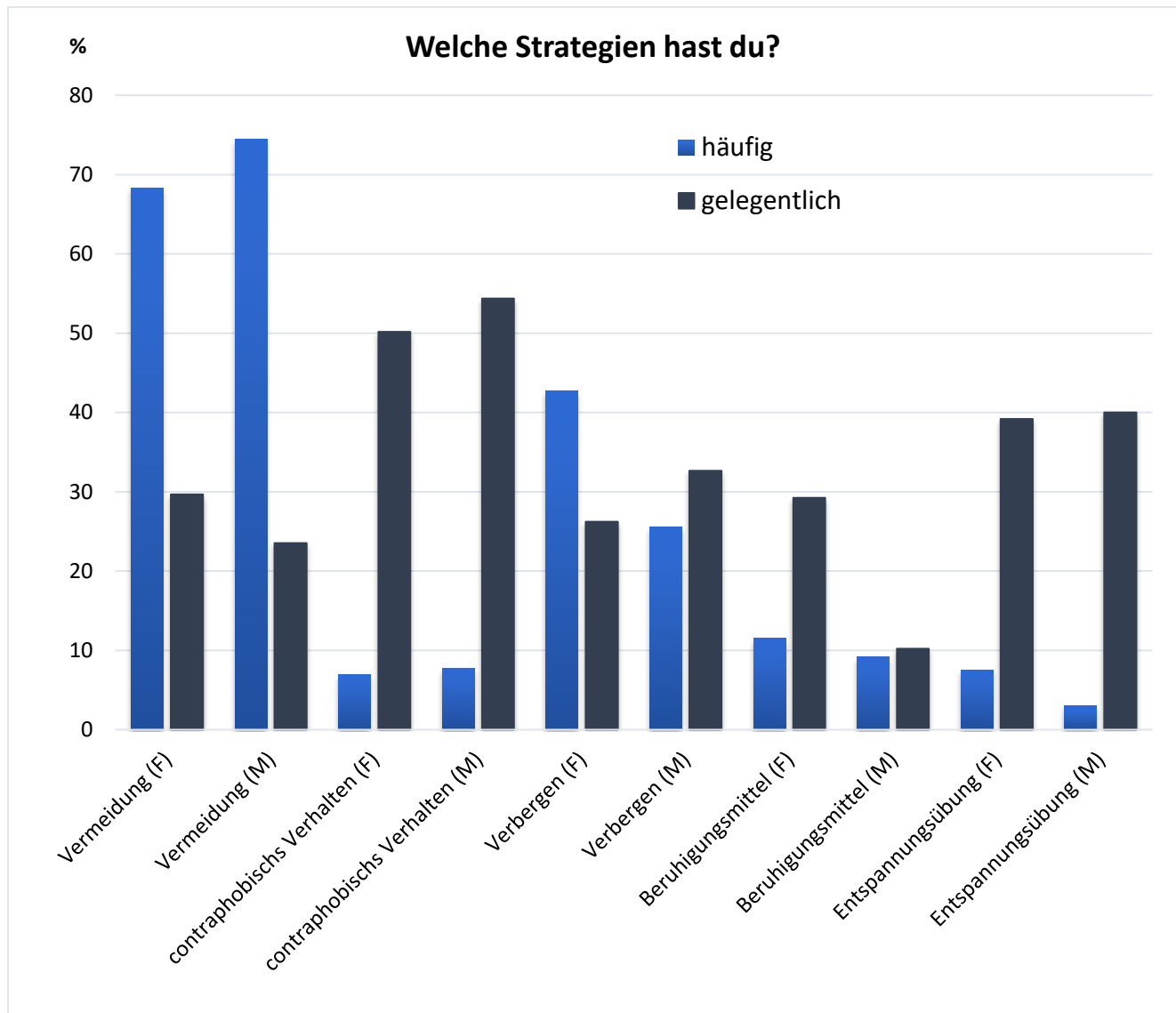


Diagramm 31: Strategien der Jugendlichen gegen die sozialen Ängste

Die Hälfte der von uns befragten Jugendlichen gibt an, gelegentlich entschlossen auf furchteinflößende Situationen zuzugehen. Ein kleiner Prozentsatz wendet diese Strategie häufig an.

Eine häufige Vorgehensweise ist das Verbergen, zum Beispiel durch Tragen von Kleidung, in der man das Schwitzen nicht sieht, oder Tragen von Make-Up bei Angst vor dem Erröten. Um die 40 Prozent greifen oft auf

diese Strategie zurück, Mädchen deutlich häufiger als Jungen. Eine untergeordnete Rolle spielen, vor allem bei jungen Männern, Beruhigungsmittel. Ein Drittel der Mädchen wendet diese aber zumindest gelegentlich an, zwölf Prozent sogar häufig. Entspannungsübungen sind für etwas mehr als ein Drittel der Jugendlichen zumindest gelegentlich eine Alternative, um mit den sozialen Ängsten umzugehen; nur sechs Prozent versuchen es häufig damit.

### Wie du die Angstspirale mindern kannst

- Hier findest du eine Anleitung, wie du selbständig ein Konfrontationstraining durchführen kannst:  
<https://www.angst-panik-hilfe.de/konfrontationstraining-selbst-durchfuehren.html>. (Empfehlenswert ist v.a. die Anleitung zur „gestuften Reizkonfrontation“. Da eine „massierte Reizkonfrontation“ deutlich belastender ist und so leicht zu Frustration und Rückschlägen führen kann, sollte sie besser nur in Absprache mit und unterstützt durch einen Psychotherapeuten durchgeführt werden.)
- **Überfordere dich nicht.** Am besten ist es, sich erst einmal Situationen auszusetzen, deren Angstfaktor nicht zu hoch ist. Hast du diese gemeistert, kannst du dich allmählich steigern.
- **Belohne dich.** Sich seinen Ängsten zu stellen ist anstrengend und erfordert viel Mut. Zeige dir selbst Anerkennung dafür, dass du dich getraut hast – auch wenn du möglicherweise mit dem Resultat noch nicht vollständig zufrieden bist. Mache etwas Schönes, iss etwas Leckeres oder verbringe Zeit mit Menschen, die du magst.
- Ein **Tagebuch** kann helfen. Hast du dich getraut und die soziale Herausforderung gut hinbekommen, dann schreibe das auf. Auch wenn nicht alles glattgegangen ist, kannst du dir zumindest Gedanken darübermachen, was gut war. Schreibe das in ein Positivtagebuch. Wenn es dir schlecht geht oder erneut eine angstbelastete Situation eintritt, kannst du dir deine Tagebucheinträge durchlesen und auf diese Weise Kraft schöpfen. Aber Achtung: Negatives gehört hier nicht hinein, daran erinnert man sich ohnehin genug.
- **Sei nett zu dir.** Du kannst gar nicht perfekt sein. Es ist eine Illusion, die immer irgendwann endet. Akzeptiere, wenn dir etwas

nicht gelingt, und lasse dich davon nicht entmutigen. Bemühe dich um weniger Selbstvorwürfe und überlege, wie es dir beim nächsten Mal vielleicht leichter gelingen könnte – mit möglichst wenig Druck.

- **Hol dir Unterstützung.** Ziehe einen guten Freund/eine gute Freundin, deine Eltern oder Geschwister ins Vertrauen. Bitte sie darum, dich beim Bearbeiten der Angst zu unterstützen, zum Beispiel indem sie mit dir angstausslösende Situationen trainieren. Das kann als Rollenspiel zu Hause sein. Oder sie begleiten dich in eine Situation (beispielsweise zum Einkaufen), halten sich aber nach Absprache mit dir aus Teilaspekten der Situation zurück und überlassen dir die Bühne (beispielsweise beim Bezahlen), damit du üben kannst.
- SEHR oft bewertet man sich selbst schlechter als andere dies tun. **Frage einen guten Freund** oder eine gute Freundin: Ist es aufgefallen, dass ich rot geworden bin? Habe ich unsicher gewirkt und wie negativ oder ungünstig hat das denn überhaupt auf andere gewirkt? Überlege danach, ob deine eigene Einschätzung mit der deiner Freundin oder deines Freundes übereinstimmt. Du wirst häufig die Erfahrung machen, dass sie vieles positiver und auch unbedeutender eingeschätzt haben als du und anderes ihnen nicht einmal aufgefallen ist.

### **Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Achtsamkeitsübungen**

Oft erfordern Entspannungstechniken eine wenig Übung und Geduld. Das kann zuweilen den Zugang erschweren. Im Alltag hat man zudem nicht immer die notwendige Zeit zur Verfügung. Und manchen Menschen hilft körperliche Aktivität, zum Beispiel Joggen, besser beim Stress- und Angstabbau.

Wer es dennoch gerne mal mit klassischen Entspannungstechniken versuchen möchte, für den gibt es hier ein paar nützliche Links. Weitere Anleitungen und Übungen lassen sich auch schnell auf YouTube finden.

**Autogenes Training:** In einer Art Selbsthypnose soll durch viel Übung erlernt werden, wie auf Knopfdruck in einen Zustand der Entspannung wechseln zu können. Ein Video-Tutorial findet sich hier: [www.apotheken-umschau.de/Entspannung/Video-Autogenes-Training--so-gehts-mit-Uebungen-32888.html](http://www.apotheken-umschau.de/Entspannung/Video-Autogenes-Training--so-gehts-mit-Uebungen-32888.html)

**Progressive Muskelentspannung:** Wenn man ängstlich oder gestresst ist, spannen sich auch die Muskeln an. Umgekehrt signalisieren dauerhaft angespannte Muskeln dem Hirn auch dauerhaften Stress. Es lohnt sich, diesen Kreislauf mit bewusster Muskelentspannung zu durchbrechen. Auch zu diesem Thema hat die Apotheken Umschau eine Video-Anleitung zusammengestellt: [www.apotheken-umschau.de/Entspannung/Video-Progressive-Muskelentspannung--Grunduebungen-zum-Nachmachen-31648.html](http://www.apotheken-umschau.de/Entspannung/Video-Progressive-Muskelentspannung--Grunduebungen-zum-Nachmachen-31648.html)

**Achtsamkeitsübungen:** Ziel ist es, sich auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren und dadurch hartnäckiges Grübeln und wiederkehrende Ängste zu stoppen. Auf der Seite des Deutschen Fachzentrums für Achtsamkeit, <https://dfme-achtsamkeit.de>, gibt es Hintergrundinformationen und Anleitungen, darunter auch viele Videos.

## Soziale Phobie und Freizeit

Wie bereits erwähnt, machen sich vor allem in der Schule sowie in Ausbildung, Studium und am Arbeitsplatz die sozialen Ängste von betroffenen Kindern und Jugendlichen bemerkbar. Aber auch andere alltägliche Situationen wurden von den Umfrageteilnehmern immer wieder als psychisch belastend beschrieben, so beispielsweise das Einkaufen, Telefonieren oder Fahrten mit öffentlichen Verkehrsmitteln wie Bus oder Bahn. Die Soziale Phobie kann sich auf das Leben eines jungen Menschen also in äußerst einschränkender Weise auswirken. Wir haben die Eltern mit betroffenen Kindern nach Abschluss der Schulzeit gefragt, ob die sozialphobischen Ängste ihrer Töchter beziehungsweise ihrer Söhne diese erheblich einschränken und an einer eigenverantwortlichen und erfolgreichen Lebensführung hindern. Fast alle Eltern haben das bejaht. Zuweilen wird geschildert, dass die – schon erwachsenen – Kinder stark auf die Eltern angewiesen sind, dass es den jungen Frauen und Männern beispielsweise schwerfällt, Termine selbst zu vereinbaren und wahrzunehmen.

Auch auf die Hobbys der betroffenen Jugendlichen hat die Soziale Phobie Einfluss. So antworten die Teilnehmer unseres Jugendlichenfragebogens auf die Frage, was sie entspannt und was ihnen guttut, häufig eher mit ruhigen Tätigkeiten, bei deren Ausübung sie allein sind: Lesen, Zeichnen, Musik hören und Musikinstrumente spielen, schreiben und Serien sehen. Oft werden „Ruhe“ und „Alleinsein“ explizit genannt. Es ist für die Jugendlichen wichtig, ja sogar notwendig, einen Gegenpol zu dem als stressig und äußerst anstrengend empfundenen Schul-, Ausbildungs- oder Uni-Alltag mit seinen vielfältigen sozialen Interaktionen zu schaffen. Dabei meiden sie nicht unbedingt den Kontakt zu anderen, er ist ihnen sogar wichtig. Nur wird zumeist die Nähe einiger weniger Menschen gesucht, die man gut kennt, also beispielsweise Familie, Partner oder enge Freunde:

„Ich fühle mich wohler, sobald ich eine Person habe, mit der ich reden kann und die mich leiden kann.

Sehr gerne treffe ich mich mit meinen Freunden, die ich schon kenne, auch wenn ich nicht so viele habe wie die meisten Leute.

Ich verbringe gerne viel Zeit mit meinem Freund, der mich so akzeptiert, wie ich bin, und meine Probleme kennt.“

„Spaß habe ich am Kontakt mit anderen Menschen, leider ist der Schritt, etwas zusammen mit anderen zu unternehmen, aufgrund der Angststörung oftmals fast unmöglich.“

Einigen fällt über das Internet der Kontakt zu fremden Menschen leichter:

„Es entspannt mich, zu Hause zu sein und mich per Internet mit Leuten zu unterhalten, die können mich weder sehen noch hören und wenn ich keine Lust mehr hab, geh ich offline.“

Auch über Computer- und Videospiele werden häufig soziale Kontakte geknüpft oder aufrechterhalten. In Online-Spielen ist die direkte Kommunikation über Voice Chat möglich, bei gleichzeitiger Wahrung einer räumlichen Distanz:

„Mich entspannt es, daheim am PC gelassen Spiele zu zocken, die mir gefallen, mit Online-Freunden über Headset zu reden und zu lachen.“

„Für mich allein zu sein und zu zocken/spielen, auch teilweise mit verbalem Kontakt zu Freunden, weil ein gewisser Abstand da ist.“

Sportliche Betätigung, Yoga und Spaziergänge in der Natur gehören ebenfalls zu den häufiger genannten Betätigungen, bei denen junge Menschen mit sozialen Ängsten wieder zur Ruhe kommen.

Insbesondere Jungen, aber zuweilen auch Mädchen, konsumieren manchmal Alkohol und Drogen, um „herunterzukommen“, oder auch um in sozialen Situationen in der Freizeit weniger unter der Angst zu leiden. Leider werden einige unserer Umfrageteilnehmer vom sozialen Stress so sehr beeinträchtigt, dass sie überhaupt nicht mehr richtig entspannen können:

„Im Moment entspannt mich leider nichts. Es ist so, als würde ich die ganze Zeit unter Strom stehen, ich bin dermaßen angespannt. Mit meinem Freund zu Hause Zeit zu verbringen ist am besten. Ich versuche alles zu vergessen, was mir aber nicht immer gelingt.“

Auch die Eltern berichten von den eher einzelgängerischen Interessen ihrer Kinder. Einige äußern sich zu aufgrund der Sozialen Phobie verpassten Chancen ihrer Tochter oder ihres Sohnes. Auch die Aufgabe von Hobbys in Folge der Angst wird von den Eltern thematisiert.

Nur selten sind Jugendliche mit sozialen Ängsten Mitglied von Vereinen, Pfadfindern oder sonstigen Gruppen, bei denen sie Kontakte zu Gleichaltrigen knüpfen und pflegen könnten. Wenn doch ein Verein besucht wird, dann ist es bei den Schülern am häufigsten eine Sportgruppe oder ein Sportverein. Dies betrifft jedoch ausschließlich die Jungen. Das deckt sich mit einer weiteren Beobachtung der befragten Eltern: Jungen haben tendenziell ein stärker ausgeprägtes Interesse an Sport und Bewegung, auf Mädchen trifft dies fast gar nicht zu. Aber auch bei den Jungen zeigen sich nach Auskunft der Eltern knapp zwei Drittel kaum oder gar nicht interessiert an sportlichen Aktivitäten.

Untersuchungen haben ergeben, dass viele Menschen mit Sozialer Phobie während der Schulzeit schlechte Noten im Fach Sport erhalten haben [1]. Dies mag ein verständlicher Grund für das mangelnde Interesse an Bewegung sein. Es ist allerdings für sozialängstliche Menschen sinnvoll, zwischen dem leistungsorientierten, angstbesetzten Schulfach und der Möglichkeit zur sportlichen Betätigung ohne Druck im Privaten zu differenzieren.

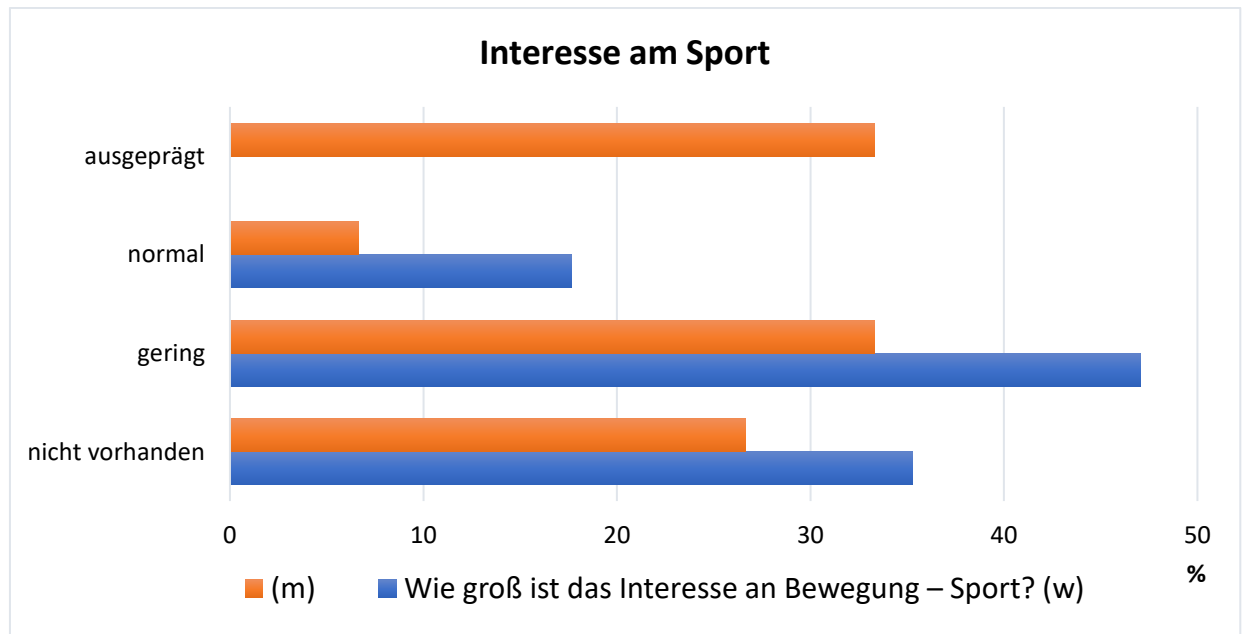


Diagramm 32: *Interesse der Jugendlichen am Sport (Elternsicht)*

### Die heilsame Wirkung von Bewegung

Diverse Studien legen nahe, dass Bewegung **Ängste, Depressionen und Schlafstörungen lindern** kann. Das trifft vor allem auf **Ausdauer-sportarten** zu, also beispielsweise Joggen, Radfahren und Walking. Durch die sportliche Betätigung werden vermutlich Endorphine ausgeschüttet, sogenannte „Wohlfühlhormone“. Stresshormone werden gleichzeitig abgebaut. Über ein positiveres Körpergefühl wird außerdem der Selbstwert gesteigert.

Einen besonders positiven Effekt hat erwiesenermaßen **sportliche Betätigung in einer Gruppe**, mit der man sich regelmäßig trifft. Aber auch allein betrieben zeigen sich wünschenswerte Effekte. Nicht zuletzt auf die körperliche und geistige Fitness hat Sport positiven Einfluss. Wir können deshalb nur empfehlen, es einmal damit zu versuchen.

Bewegung kann Ängste, Depressionen und andere psychische Leiden lin-

Wenn dir der Gang ins Fitnessstudio zu schwerfällt, könntest du über die Anschaffung eines **Trainingsgerätes für zu Hause** nachdenken. Oder du fragst einen guten Freund oder eine gute Freundin, ob sie mit dir Joggen gehen. Auch **zügiges Spazierengehen** kann manchmal bereits stimmungsaufhellend wirken. Mittlerweile gibt es außerdem diverse **Apps**, die Anleitungen zu Übungen für zu Hause liefern (z.B. Sworkit, als werbefinanzierte Grundversion kostenlos erhältlich im App Store und bei Google Play).

## Gefahr der sozialen Isolation

Wie im vorangehenden Kapitel beschrieben, bevorzugen Jugendliche mit Sozialer Phobie in ihrer Freizeit Aktivitäten, die sie allein ausüben. Auch wenn sie gern mit anderen zusammen sein würden, ist die Angst oft zu groß und verhindert Aktivitäten mit Gleichaltrigen. Es besteht deshalb die Gefahr einer weitgehenden sozialen Isolation und Vereinsamung. Unter den von uns befragten Jugendlichen geben nur zwölf Prozent an, häufiger mit einer festen Clique Zeit zu verbringen. Immerhin 32 Prozent der Mädchen, aber nur 26 Prozent der Jungen, haben einen oder zwei feste Freunde beziehungsweise Freundinnen. Elf Prozent der Mädchen und vierzehn Prozent der Jungen haben so gut wie gar keinen Kontakt zu anderen, bei vier Prozent beschränken sich die Kontakte sogar ganz auf das Internet. Der Rest redet nur ab und zu ein paar Worte mit Mitschülern oder Bekannten.

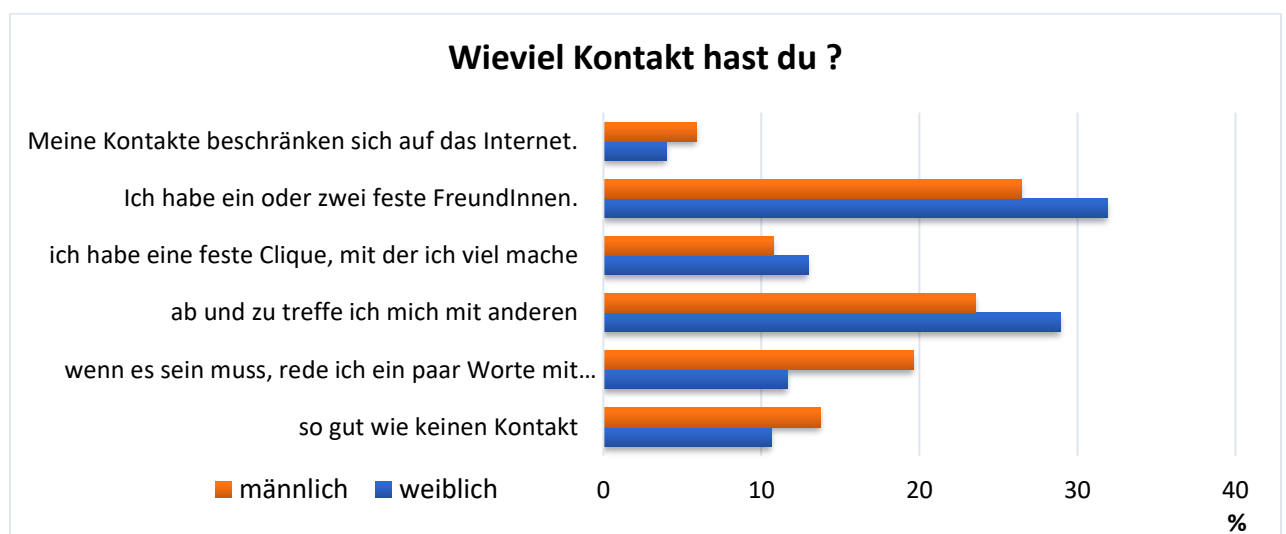


Diagramm 33: Soziale Kontakte aus Sicht der Jugendlichen

Von den befragten Eltern mit Kindern, die noch zur Schule gehen, geben zwar fast die Hälfte an, ihr Sohn oder ihre Tochter treffe sich ab und an mit anderen. Ein Drittel allerdings behauptet, ihr Kind habe so gut wie keinen Kontakt zu Gleichaltrigen, wobei Jungen in dieser Gruppe wieder etwas stärker vertreten sind. Über ein Drittel der Eltern von Jungen gibt an, dass ihr Sohn nur dann mit anderen redet, wenn er unbedingt muss. Eltern von Töchtern wählten diese Antwort in unserer Umfrage nur selten. Hier zeigt sich also, ähnlich wie bei den Aussagen der Jugendlichen, ein deutlicher Geschlechterunterschied: Jungen scheinen im Vergleich zu Mädchen häufiger Gefahr zu laufen, sich sozial zu isolieren.

Eine noch stärkere Isolationstendenz scheinen die Eltern von Jugendlichen und jungen Erwachsenen zu sehen, die nicht mehr die Schule besuchen. Fast die Hälfte der Söhne in dieser Gruppe hat nach Aussage der Eltern so gut wie keinen Kontakt zu anderen, bei den Töchtern sind es etwas mehr als ein Drittel.

Diese Zahlen lesen sich umso alarmierender, wenn man bedenkt, dass die Pubertät und das junge Erwachsenenalter eigentlich die Zeit im Leben darstellen, in denen Freunde für die meisten Jugendlichen eine große Bedeutung haben und junge Menschen viel mit Gleichaltrigen unternehmen. Natürlich sind soziale Kontakte in jedem Alter wichtig. Aber gerade in der Jugend, wo Jungen und Mädchen ihren Platz in der Gesellschaft finden und ihre eigene Rolle ausloten müssen und wollen, kann der Mangel an zwischenmenschlichen Beziehungen sicherlich gravierende Auswirkungen haben.

Viele der von uns befragten Jugendlichen sind sich der Gefahr der sozialen Isolation vollkommen bewusst. Vor allem im Zusammenhang mit der Nutzung der neuen Medien, also Internet sowie Computer- und Videospiele, sehen sie das Risiko der Vereinsamung im „Real Life“. (Siehe hierzu das sich anschließende Kapitel „Internet- und Medienkonsum“.)

Einige der von uns befragten jungen Menschen mit sozialen Ängsten berichten zudem über eine Zunahme ihrer Isolierungstendenzen nach Aufnahme eines Studiums. An der Universität ist es häufig einfacher, anonym zu bleiben, als es zuvor in der Schule war. Das Knüpfen von sozialen Kontakten erfordert mehr Eigeninitiative, da man nicht mehr die ganze Zeit in einem festen Klassenverband ist und manchen Kommilitonen nur in einem bestimmten Seminar oder einer einzigen Vorlesung begegnet. Gleichzeitig erhöht sich der soziale Druck, denn Kontakte, beispielsweise

zu Dozenten, haben nun spürbar mehr Auswirkungen auf die eigene Karriere und das weitere Leben.

Eine Folge der sozialen Ängste ist sicherlich auch, dass viele Menschen mit Sozialer Phobie erst spät – wenn überhaupt – Beziehungserfahrungen sammeln können. Auch das spiegelt sich in unserer Umfrage wieder. Die Eltern von Söhnen und Töchtern, die die Schule bereits abgeschlossen haben, haben wir gefragt, ob ihr Kind in einer Beziehung ist oder bereits war. Dies trifft nur auf knapp über die Hälfte der jungen Frauen und nicht einmal ein Drittel der jungen Männer zu. Knapp ein Viertel der Töchter und nur vierzehn Prozent der Söhne mit Beziehungserfahrung leben mit ihren Partnern zusammen.

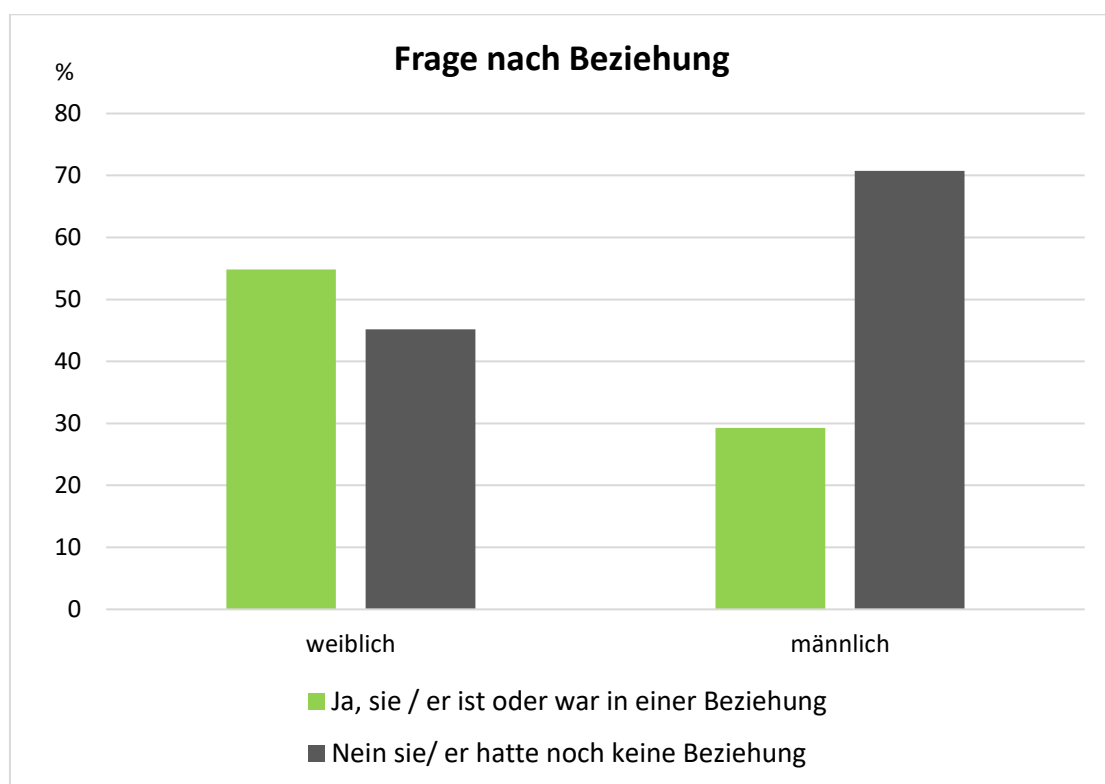


Diagramm 34: Beziehungserfahrungen von Söhnen und Töchtern mit sozialen Ängsten

## Internet- und Medienkonsum

Was das Thema soziale Kontakte betrifft, sind die neuen Medien für die von uns befragten Jugendlichen häufig Segen und Fluch zugleich: Einerseits wird die Beschäftigung damit als entspannend empfunden, es findet eine Ablenkung und ein wichtiger Ausgleich zum stressigen Alltag statt. Auch die sozialen Ängste sind in der virtuellen Realität weniger stark ausgeprägt und für das Gegenüber weniger wahrnehmbar. So geben viele Jugendliche in unserer Umfrage an, über Internet und Online-Videospiele

Kontakte zu Gleichaltrigen zu pflegen oder sogar neue Kontakte zu knüpfen.

„Im Internet kann ich ich selbst sein. Ich muss keine Angst haben vor anderen Leuten, und fühle mich wie jeder andere normale Mensch. Ich lese dort oft Geschichten von anderen Leuten, die die gleichen Probleme haben wie ich.“

„Durch Internet und soziale Netzwerke fällt es mir manchmal leichter, Leute kennenzulernen. Schwierig ist dann nur die Hürde zum echten Leben. Also würde ich sagen, das Internet hat Vorteile und Nachteile.“

„Man kann online offener sein und ist kaum gehemmt.“

„Durch das Internet habe ich meinen Freund kennengelernt und nur durch das Internet / den PC kann ich Kontakt zu ihm halten. Im Internet fühle ich mich sicherer, mich kann niemand verletzen und niemand sieht, wenn mir etwas unangenehm oder peinlich ist.“

„Es lenkt mich ab und bringt mich auf andere Gedanken. So vergesse ich alle Sorgen der Uni und setzt meine Ängste wieder auf null zurück.“

„PC und Internet erleichtern es mir, den Kontakt mit Freunden zu halten, ohne dass mir die komplizierten Regeln des zwischenmenschlichen Kontakts Angst machen.“

Auch der Austausch mit anderen Betroffenen kann über Internet leichter hergestellt und aufrechterhalten werden:

„Ich habe durch die Nutzung des Forums 'Sozcafe' Kontakt zu anderen Sozialphobikern und kann mich austauschen.“

„Kontakt mit wichtigen Menschen aus der Klinik, die sehr weit weg wohnen.“

Viele der von uns befragten Jugendlichen nutzen PC und Internet zudem zur Informationsbeschaffung und Wissensaneignung sowie für Schularbeiten und Studium.

Da Computer- und Videospiele mittlerweile häufig online zusammen mit anderen gespielt werden, dienen auch diese dem Herstellen und Aufrechterhalten von Kontakten. Die Spiele haben manchmal zudem Rückwirkung auf das reale Leben, indem sie etwa Gesprächsstoff für den Austausch mit Mitschülern und Freunden bilden. Und natürlich machen sie auch einfach Spaß und dienen der Entspannung.

"Ich finde es toll, mich in eine surreale Welt zu begeben, in der ich alles machen und sein kann. Man denkt nicht mehr über seine Probleme nach. Man ist in einer anderen Welt."

"Es beruhigt, macht mir Spaß und ich habe Kontakt mit Freunden."

"Es hilft beim Abschalten und man hat auch mal Erfolgserlebnisse."

Andererseits sehen einige auch Risiken, die von den neuen Medien ausgehen. An vorderer Stelle steht hier die Gefahr größerer Isolation im "Real Life", also die Vernachlässigung „echter“ sozialer Kontakte – und damit einhergehend das Risiko einer Verstärkung der Sozialen Phobie und einer mangelnden Auseinandersetzung mit den eigenen Problemen. Statt dass an den Ängsten gearbeitet und sich ihnen gestellt wird, werden sie in der virtuellen Realität häufig verdrängt.

"Das Internet macht es einfacher, sozialen Situationen aus dem Weg zu gehen. Man kann z.B. online einkaufen, Konten abschließen oder Freundschaften schließen, ohne das Haus zu verlassen."

„Verlernen von Social Skills: Ich bin im Internet meist selbstbewusst und präsentiere stets meine Stärken, im realen Leben reduziere ich mich auf meine Schwächen und verstecke mich meistens. (Das war, als ich Kind war, noch nicht so.) Allgemeine Isolation, eine Verstärkung der Symptomatik, uvm. Aber ich habe keine Alternativen.“

"Realitätsverlust, Leben in einer Blase, abgeschottet von der sozialen Umwelt."

"Hält mich davon ab, mich mit realen Problemen auseinander zu setzen."

"Man verbringt zu viel Zeit damit und sieht die wesentlichen Dinge im Leben nicht mehr."

Und während für die Meisten Computer- und Videospiele eine willkommene Abwechslung und Entspannung vom manchmal tristen und soziale Furcht einflößenden Alltag bieten, berichten einige von tatsächlich erlebter oder zumindest befürchteter Abhängigkeit von diesen Medien. Auch andere negative Emotionen wie etwa Aggression beim Verlieren im Spiel oder durch soziale Medien verursachter Neid sowie Versagensgefühle werden zuweilen durchlebt. Nicht selten wird auch in der virtuellen Realität sozialer Druck aufgebaut und wahrgenommen, etwa durch die ständige Erreichbarkeit und das Vergleichen mit Anderen.

"Sich [auf Facebook] anzuschauen, wie andere Menschen ohne einen (scheinbar) glücklich sind, macht mich unglücklich(er)."

"Man macht nichts Anderes mehr, weil es zu einfach ist davor sitzen zu bleiben, außerdem wird einem ständig gezeigt, was man nicht hat oder braucht/gerne hätte."

"Verdrängen ist nicht immer gut. Dauernd erreichbar, soziale Netzwerke = Erwartungen. Kontakt kommt leichter zustande, bricht aber auch leichter und plötzlicher wieder ab."

"Ich vergleiche mich mit anderen, wodurch ich mich schlecht fühle, Hass auf mich habe."

"Da ich in Facebook immer inaktiver werde, werden auch da meine "Freunde" immer weniger und man kommt sich noch unbeliebter vor."

"Vergleichen mit anderen Personen und natürlich immer negatives Abschneiden dabei."

Ein paar Jugendliche haben in sozialen Netzwerken zudem Erfahrungen mit Cybermobbing gemacht.

Auch die Möglichkeit, im Internet Kontakte zu anderen von Sozialer Phobie Betroffenen zu knüpfen, wird von den Jugendlichen häufig als riskantes Unterfangen wahrgenommen.

"Dass man sich gegenseitig nicht helfen kann, sondern sich einfach nur versteht, aber es trotzdem nicht besser wird."

"Hineinsteigern in die Probleme, da nur noch Kontakt mit Leuten, die Ähnliches durchmachen."

Einige der von uns befragten Jugendlichen betonen einen negativen Einfluss auf die Gesundheit im Zusammenhang mit dem ständigen Sitzen vor PC und Fernseher. Erwähnt werden insbesondere Gewichtszunahme, Augen- und Rückenprobleme, Kopfschmerzen, Schlaf- und Bewegungsmangel.

Auch die Eltern machen sich oftmals Sorgen über den hohen Medienkonsum und sind der Meinung, ihre Tochter oder ihr Sohn verbringe zu viel

Zeit mit Fernsehen, Internet und Videospielen. Einige machen sich Sorgen, es könne sich bereits eine Sucht entwickelt haben. Andere wiederum haben die Erfahrung gemacht, dass ihr Kind, nachdem anderweitige Anforderungen (z.B. Aufnahme einer Ausbildung oder eines Studiums) in sein Leben getreten sind, den Konsum dieser Medien erfolgreich reduzieren und realistische Prioritäten setzen konnte.

PC- und Videospiele sowie das Internet haben also, ähnlich wie andere Hobbys und die „alten“ Medien auch, sowohl negatives als auch positives Potenzial. Was von beidem überwiegt, hängt von vielen Faktoren ab. Die sehr differenzierten Antworten der von uns befragten Jugendlichen machen jedoch deutlich, dass sich junge Menschen der Risiken und Gefahren, die die neuen Medien mit sich bringen können, durchaus bewusst sind. Es liegt im Ermessen des Einzelnen, entsprechend zu reagieren und beispielsweise die verbrachte Zeit in sozialen Netzwerken zu reduzieren, wenn das dort Gelesene hauptsächlich negative Empfindungen auslöst. Eltern können den verantwortlichen Umgang ihrer Kinder mit den neuen Medien sicherlich am besten unterstützen, indem sie Internet und Videospiele nicht einseitig aburteilen, sondern sich interessiert mit den Inhalten auseinandersetzen und ihren Söhnen und Töchtern beratend zur Seite stehen. Eventuell sich manifestierende Probleme wie zum Beispiel Rückzugstendenzen oder Suchtverhalten sollten allerdings angesprochen und mit den Jugendlichen zusammen nach Lösungsansätzen gesucht werden, die über ein striktes Verbot hinausgehen. Ein solches wird der heutigen Lebenswirklichkeit nicht gerecht und ist in vielen Fällen kontraproduktiv.

### „Please Knock On My Door“ – Ein Spiel über Soziale Phobie

Wie fühlt es sich an, mit Sozialer Phobie und Depression zu leben? Dieser Frage geht das PC-Spiel „Please Knock On My Door“ nach. Es geht darum, den ganz normalen Alltag zu meistern. Das hört sich so banal wie einfach an – vorausgesetzt, man leidet nicht unter sozialer Angst und Depressionen. Dann nämlich werden die alltäglichsten Aufgaben zu Herausforderungen.

In großer Eindringlichkeit zeigt das Spiel, was psychische Krankheiten mit einem Menschen machen können. Es ist daher **empfehlenswert für alle, die nicht selbst unter Sozialer Phobie leiden**, und gibt einen guten, erschreckend genauen Einblick in die Thematik. Ein Spiel also,

das man seinen Freunden oder den Eltern empfehlen kann.

**Ein Spiel aber auch für Betroffene** – zeigt es doch, dass man mit seinen Problemen nicht allein ist. Ein Spiel auch, das Mut machen kann, etwas zu unternehmen und den Ausbruch aus dem Teufelskreis von sozialer Angst, Verzweiflung und Einsamkeit zu wagen.

Erhältlich zum Download auf **Steam** und **Origin** (ca. 13 Euro). Einen Trailer findet ihr auf [www.pleaseknockgame.com](http://www.pleaseknockgame.com).

## Traurigkeit, Suizidalität, Aggression

Wie stark die Belastung durch die Soziale Phobie für Jugendliche ist, zeigen einige weitere Ergebnisse unserer Befragung. So berichtet die überwiegende Mehrheit der Umfrageteilnehmer, dass ihre Ängste weite Teile ihres Lebens bestimmen. Insgesamt 85 Prozent der befragten Jungen und Mädchen geben an, sich wegen ihrer Probleme oft traurig und hoffnungslos zu fühlen. Mehr als drei Viertel empfinden sich als Versager. Knapp zwei Drittel der Mädchen und die Hälfte der Jungen sind häufig verärgert und reagieren gereizt auf ihre Mitmenschen.<sup>6</sup> Die Hälfte fühlt sich vollkommen isoliert, wobei Jungen etwas häufiger von einem Gefühl der Vereinsamung berichten als Mädchen. Ihre Lage erscheint vielen der befragten Jugendlichen so aussichtslos, dass zwei Drittel schon einmal das Gefühl hatten, nicht mehr weiterleben zu wollen. Auch konkrete Suizidgedanken haben sich bereits alarmierende 44 Prozent der jugendlichen Umfrageteilnehmer gemacht.

Es zeigt sich also die typische Parallel-Entwicklung von sozialer Phobie und depressiven Symptomen.

---

<sup>6</sup> Dennoch befürchten nur knapp über zehn Prozent, dass sie anderen körperliche Gewalt antun könnten.

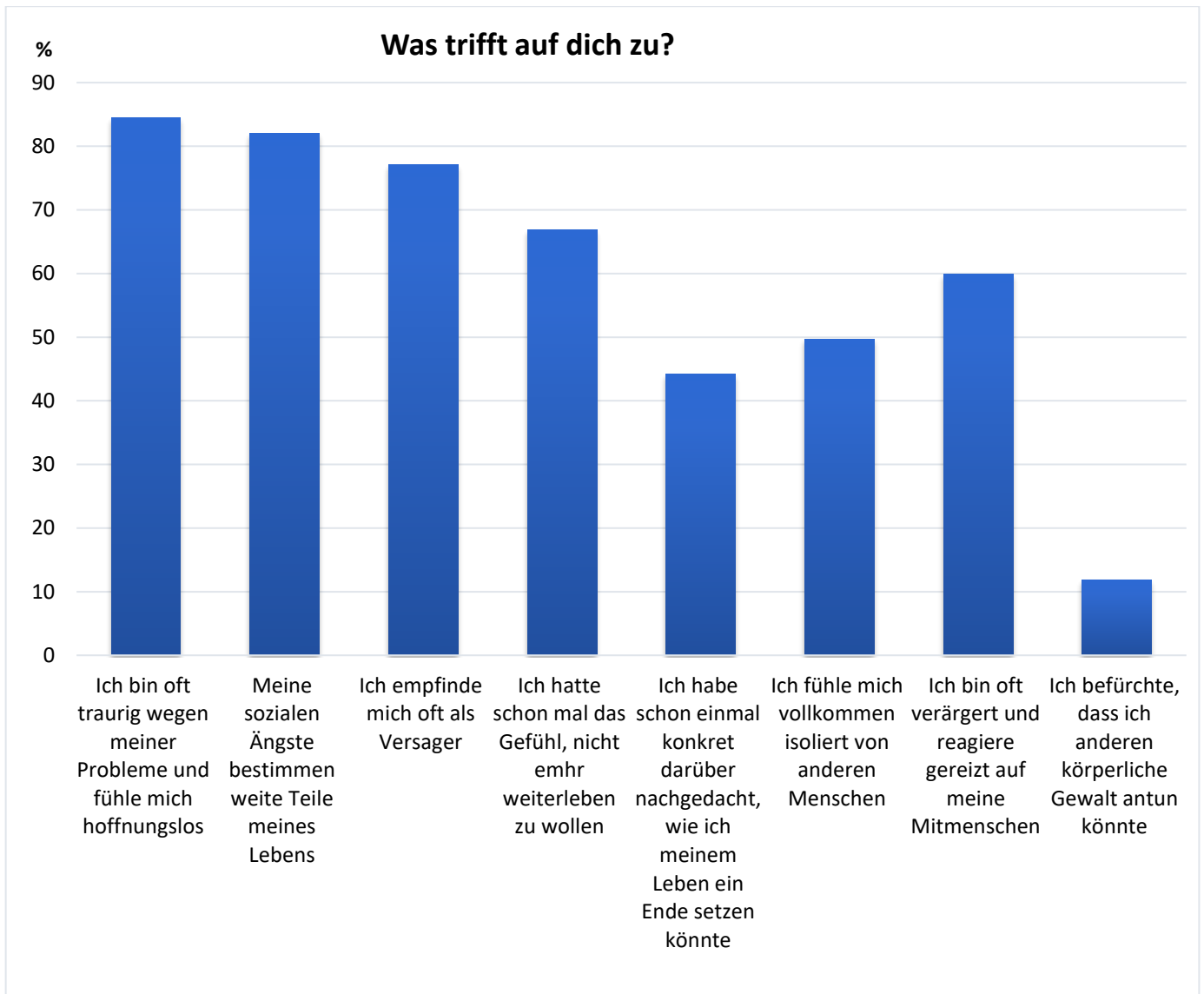


Diagramm 35: Traurigkeit, Suizidalität, Aggression (Selbsteinschätzung Jugendliche)

Auch die Eltern bemerken die über eine reine soziale Ängstlichkeit hinausgehenden Symptome ihrer Kinder. So berichten fast alle Eltern von Töchtern im schulpflichtigen Alter von häufiger Traurigkeit des Kindes. Die meisten Schüler mit Sozialer Phobie verhalten sich nach Einschätzung ihrer Eltern zudem abweisend und distanziert. Vor allem Jungen werden als häufig aggressiv wahrgenommen, während Mädchen sehr oft Schlafschwierigkeiten aufweisen. Auch unter Appetitlosigkeit leiden laut den Eltern ungefähr die Hälfte der Kinder und Jugendlichen.

Über die Hälfte der Väter und Mütter mit schulpflichtigen Töchtern haben außerdem schon einmal befürchtet, dass diese sich das Leben nehmen könnten. Ein Drittel sieht gibt an, dass es schon Gewaltandrohungen von Seiten der Töchter gab. Bei den Söhnen sind überraschenderweise beide Zahlen deutlich niedriger. Mehrere Deutungen sind hier möglich. Da es

sich um die Einschätzungen der Eltern handelt, könnte der Faktor Kommunikation eine Rolle spielen. Eventuell öffnen sich Mädchen ihren Eltern eher als Jungs, sodass bei Vater und Mutter entsprechend mehr Befürchtungen bezüglich etwa einer Selbsttötungsgefährdung entstehen können. Ein bestehender oder auch nur befürchteter Wunsch des Kindes, das eigene Leben zu beenden, kann auch für die Eltern sehr belastend sein. Es mag daher für Mütter und Väter sinnvoll sein, sich selbst Hilfe im Umgang mit der geäußerten Suizidalität des Kindes zu holen. Erste Anlaufstellen hierfür sind zum Beispiel psychologische Beratungsstellen. Auch Selbsthilfegruppen für Angehörige psychisch Kranker kommen in Frage.

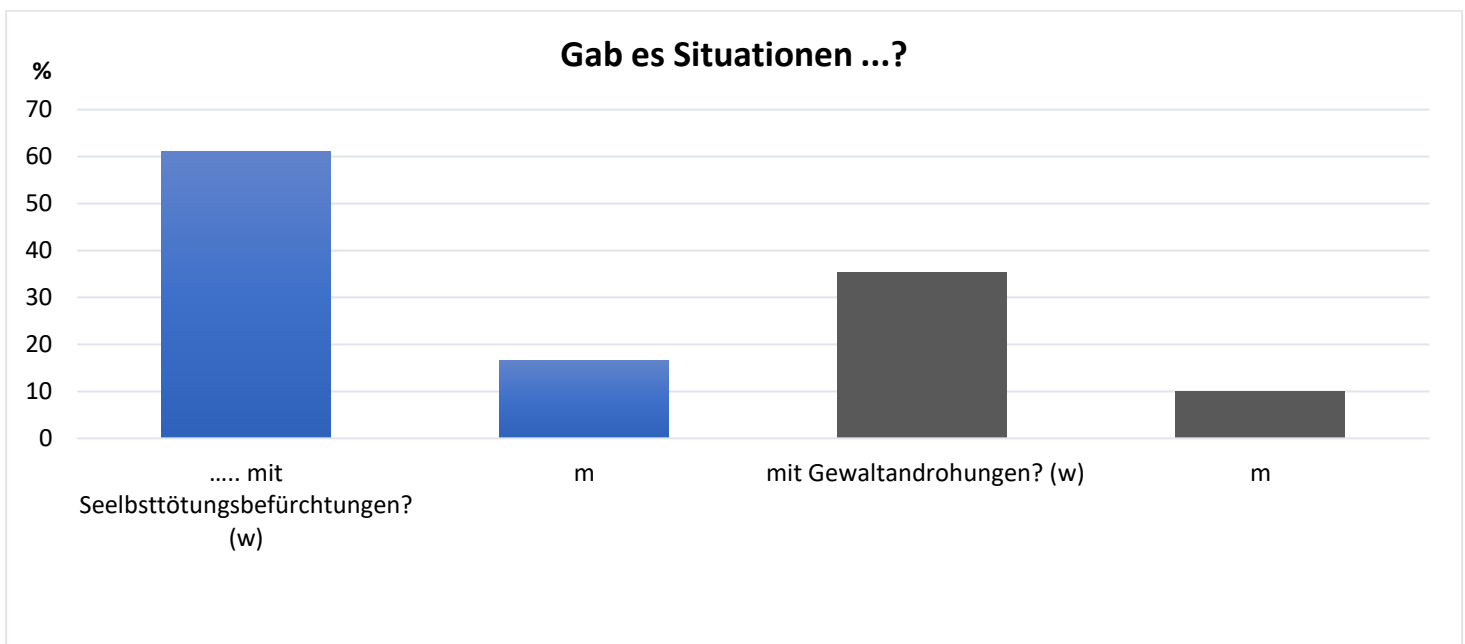


Diagramm 36: Suizidalität und Aggression von Schulkindern aus Elternsicht

Bei den älteren Jugendlichen, die die Schule bereits abgeschlossen haben, fällt laut den Eltern neben Traurigkeit, Distanziertheit und Schlafstörungen auch die Weigerung auf, sich auf einen Ausbildungs- bzw. Studienplatz oder auf eine Arbeitsstelle zu bewerben.

### **Wenn alles ausweglos erscheint – Hilfe von Jugendlichen für Jugendliche**

Hast du auch manchmal das Gefühl, dass dir einfach alles zu viel wird?  
Weißt du nicht mehr weiter oder hast du sogar schon einmal an

Selbstmord gedacht? Eventuell würdest du dich ja gern jemandem anvertrauen, aber wem? Vielleicht willst du deine Freunde nicht mit deinen Problemen belasten. Oder du hast den Eindruck, dass deine Eltern dich nicht richtig verstehen.

Auf [www.youth-life-line.de](http://www.youth-life-line.de) kannst du mit jungen Menschen in deinem Alter sprechen – oder vielmehr schreiben, denn die Kommunikation findet per E-Mail-Formular statt. Die ehrenamtlichen „Peers“ sind zwischen 15 und 25 Jahren alt und beraten junge Erwachsene bis 21 Jahre in akuten Krisensituationen – online und anonym.

Natürlich kannst du dich mit deinen Problemen und Fragen rund um die Soziale Phobie auch an den VSSP wenden: [info@vssp.de](mailto:info@vssp.de) (Tel.: 05271 69 99 056)

## Alkohol und Drogen

Wer unter Sozialer Phobie leidet, steht häufig unter permanentem Stress. Die meisten alltäglichen Situationen involvieren andere Menschen. Das trifft in besonderem Maße auf die heutige Dienstleistungsgesellschaft zu, in der ständige Bereitschaft zum Kontakt und dauernde Erreichbarkeit gefragt sind. Bereits Schüler machen Erfahrungen damit: Auch nach der Schule kommunizieren sie in den sozialen Netzwerken und über Messenger-Dienste wie WhatsApp ununterbrochen miteinander. Für einen sozialängstlichen Jugendlichen bedeutet das, auch außerhalb der Schule keinen ausreichenden Rückzugsort zu haben.

Um mit der permanenten Angst und Anspannung besser umgehen zu können, aber auch, weil ein Experimentieren mit diesen Stoffen in der Jugend fast schon dazugehört, greifen einige Jugendliche mit Sozialer Phobie zu Alkohol und Drogen. Insbesondere Alkohol und Cannabis haben im Akutfall angstlösende Wirkung, der Konsument spürt seine sozialen Ängste also vorübergehend weniger stark. Auf lange Sicht hingegen kann vor allem Alkohol die Ängste verschlimmern. In einigen Fällen löst langanhaltender Alkoholmissbrauch überhaupt erst die Soziale Phobie aus. Ähnliche Mechanismen sind für Beruhigungsmittel wie Benzodiazepine bekannt, die – wenn überhaupt – nur für einen kurzen Zeitraum eingesetzt werden sollten, um akute Symptome zu lindern.

Wir haben die Teilnehmer unseres Fragebogens für Jugendliche gefragt, wie häufig sie Alkohol, Drogen und nicht ärztlich verordnete Medikamente nehmen.

Ungefähr die Hälfte gibt an, gelegentlich zu Alkohol zu greifen, weitere sieben Prozent sogar häufig. Das erscheint auf den ersten Blick viel, bedeutet aber auch, dass beinahe die Hälfte der Befragten niemals Alkohol konsumieren. Diese Zahlen relativieren sich noch mehr, wenn man sie mit dem durchschnittlichen Konsum der Normalbevölkerung in den relevanten Altersgruppen vergleicht: Laut der Drogenaffinitätsstudie 2015 der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) konsumierten in diesem Jahr 33 Prozent der befragten Jugendlichen im Alter von 18 bis 25 Jahren regelmäßig Alkohol, das heißt mindestens einmal die Woche [9]. 14 Prozent konsumierten sogar riskante Mengen. Bei den 12- bis 17-Jährigen waren es elf (regelmäßiger Konsum) beziehungsweise vier Prozent (riskante Mengen). In den letzten zwölf Monaten vor der Befragung hatten 90 Prozent der 18- bis 25-Jährigen und 58 Prozent der 12- bis 17-Jährigen mindestens einmal Alkohol getrunken. Der Anteil der Nie-Trinker ist also bei den durchschnittlichen Jugendlichen in Deutschland deutlich niedriger als unter den Teilnehmern unserer Umfrage.

Möglicherweise ist vielen sozial ängstlichen Jugendlichen bewusst, dass der Versuch, ihre Probleme mit Hilfe von Alkohol zu lösen, schnell in eine Abhängigkeit führen könnte. Auch die Angst vor Kontrollverlust mag eine Rolle spielen:

„Schlimm finde ich, wenn mich jemand zum Alkoholtrinken überreden möchte. Ich habe panische Angst vor einem Kontrollverlust. Wenn jemand mich bedrängt oder schreit, dann bekomme ich Angst.“

Vielleicht liegt der höhere Anteil der Nie-Trinker aber auch darin begründet, dass Alkohol oft im gesellschaftlichen Rahmen konsumiert wird und sozialängstliche Menschen einfach weniger Gelegenheit zum Trinken haben. Wer sich zurückzieht, wird auch nicht von anderen zum Trinken aufgefordert und ermutigt und kommt nicht in Situationen, in denen Trinken „zum guten Ton“ gehört.

Nichtsdestotrotz berichten einige Teilnehmer unserer Jugendlichen-Umfrage, dass Alkohol oder Drogen sie entspannen und ihnen in Situationen helfen, in denen sie aufgrund ihrer Sozialen Phobie sonst schnell überfordert wären:

„Ehrlich gesagt nehme ich auch gerne mal Drogen oder gehe in eine Kneipe, weil ich unter Alkoholeinfluss kein Problem damit hab, neue Leute kennen zu lernen...“

„Ich habe Alkohol genommen, später auch andere Drogen, um wenigstens alle paar Wochen "normal" unter Leuten sein zu können.“

„Ich nehme Drogen, um meine Ängste in den Griff zu bekommen.“

Was an den Ergebnissen unserer Umfrage erstaunt, ist der recht geringe Unterschied in der Trinkhäufigkeit zwischen Jungen und Mädchen beziehungsweise jungen Männern und jungen Frauen. In der Studie der BZgA berichteten Jungen sehr viel häufiger als Mädchen sowohl von regelmäßigem Konsum als auch vom Konsum riskanter Mengen.

Ähnliches trifft, vor allem bei den 18- bis 25-Jährigen, auch auf den Konsum illegaler Drogen zu: Junge Männer (42 Prozent) haben laut BZgA-Bericht deutlich häufiger bereits mindestens einmal solche Substanzen genommen als junge Frauen (27 Prozent), und sie tun dies öfter in regelmäßigen Abständen (6 Prozent vs. 2 Prozent). 21 Prozent der jungen Männer, aber nur zehn Prozent der jungen Frauen, haben in den letzten 12 Monaten illegale Substanzen genommen.<sup>7</sup> Am häufigsten wird in allen Altersschichten Cannabis konsumiert. Andere Drogen spielen nur eine stark untergeordnete Rolle.

Auch unter den von uns Befragten existiert ein Abstand zwischen Mädchen und Jungen, was den Konsum illegaler Drogen angeht: Ungefähr zwei Prozent der Mädchen und vier Prozent der Jungen konsumieren oft Drogen, 18 Prozent der Jungen und elf Prozent der Mädchen zumindest gelegentlich. Der Rest der Befragten jedoch gibt an, niemals Drogen zu nehmen. Bedenkt man, dass an unserer Umfrage auch unter-18-Jährige teilgenommen haben und diese einberechnet wurden, so scheinen diese Werte in etwa dem im BZgA-Bericht dargestellten Schnitt zu entsprechen.

---

<sup>7</sup> Bei den 12- bis 17-Jährigen sind es deutlich weniger. Auch der Geschlechtsunterschied fällt in dieser Altersgruppe sehr viel geringer aus.

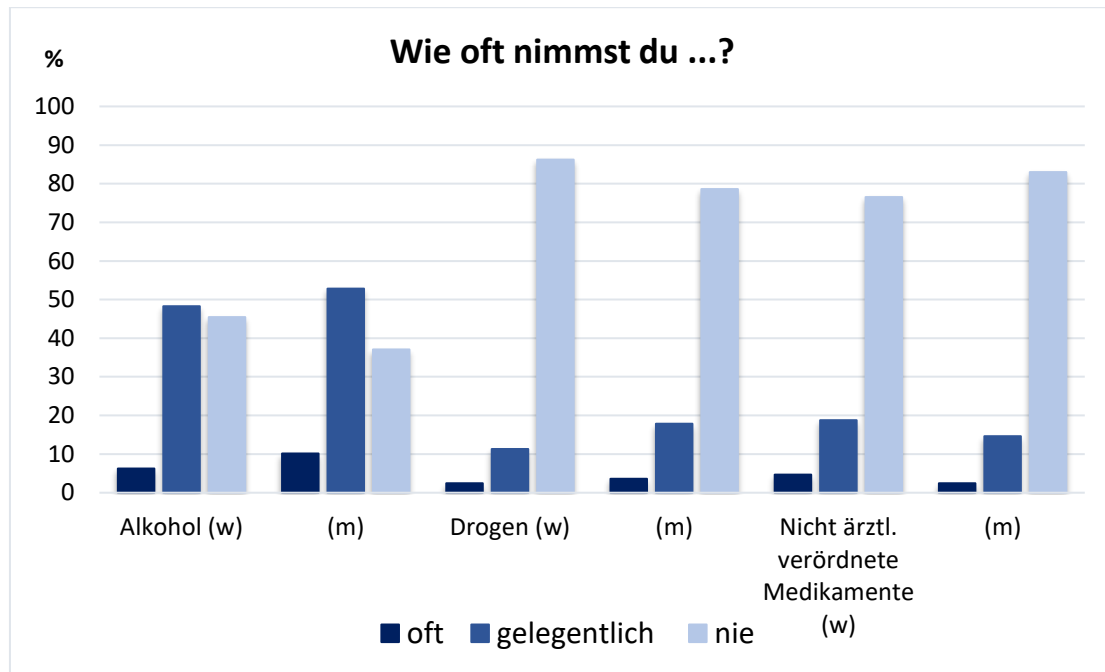


Diagramm 37: Konsum von Alkohol, Drogen und Medikamenten

Anders als zunächst zu vermuten wäre, nehmen Jugendliche mit Sozialer Phobie also nicht signifikant mehr Alkohol und Drogen zu sich als der Altersdurchschnitt. Im Gegenteil scheint unter ihnen der Anteil derer, die niemals solche Substanzen konsumieren, deutlich höher als in der Normalbevölkerung.

Eine untergeordnete Rolle spielen für sozialängstliche Jugendliche auch nicht ärztlich verordnete Medikamente. Interessanterweise scheint sich hier das Geschlechterverhältnis umzukehren: Mädchen greifen etwas häufiger auf Medikamente zurück als Jungen. 19 Prozent der Mädchen und 15 Prozent der Jungen nehmen gelegentlich nicht ärztlich verordnete Medikamente, 5 Prozent der Mädchen und zwei Prozent der Jungen oft. Zu beachten ist hierbei jedoch, dass wir nicht spezifisch nach den Stoffgruppen gefragt haben. Es kann sich also bei den „Medikamenten“ auch um eher harmlose und frei verkäufliche Substanzen wie Baldrian handeln.<sup>8</sup>

Auch die Eltern von Schulkindern mit Sozialer Phobie haben wir bezüglich des Alkohol-, Drogen- und Medikamentenkonsums befragt – mit überraschenden Ergebnissen. Fast alle (90 Prozent) geben an, dass Sohn oder Tochter nie Alkohol trinken. Mütter und Väter von Töchtern sind aus-

<sup>8</sup> Auf eine weitere Frage, bei der wir die Art der gegen die Angst angewandten Medikamente wissen wollten, antwortete ein Drittel der Jugendlichen mit „pflanzliche Mittel“. Mehr dazu in Teil II dieses Leitfadens.

nahmslos überzeugt, dass ihr Kind keine Drogen konsumiert. Einige wenige Eltern von Söhnen geben allerdings einen häufigen Drogenkonsum ihres Kindes an. Nicht ärztlich verordnete Medikamente scheinen bei einem Fünftel der Töchter gelegentlich angewandt zu werden, aber bei keinem einzigen der Söhne. Es ist zu vermuten, dass es sich auch hier eher um freiverkäufliche Beruhigungsmittel auf pflanzlicher Basis handelt. Der geringe Alkoholkonsum, den Eltern von Schulkindern mit Sozialer Phobie bemerken, kann natürlich zum großen Teil auf das Alter zurückzuführen sein. Wie auch im BZgA-Bericht dargestellt, hat der Konsum von Alkohol bei jungen Erwachsenen einen sehr viel höheren Stellenwert als bei den unter-18-Jährigen. Möglicherweise bekommen Eltern den Alkoholkonsum ihrer Kinder aber auch nicht in vollem Umfang mit – schließlich machen Jugendliche häufig ihre ersten Erfahrungen mit dieser legalen Droge im Kreise ihrer Freunde oder Mitschüler.

Die häufigste Situation, in der Alkohol von sozial ängstlichen Jugendlichen konsumiert wird, ist übrigens beim Weggehen und auf Partys. Mit einigem Abstand dahinter kommen andere Situationen – denkbar wären hier alle Lebenslagen, in denen soziale Ängste entstehen können. Auch Drogen werden von Jungen und jungen Männern vor allem beim Feiern verwendet. Bei Mädchen hingegen überwiegen andere Situationen. Es lässt sich also vermuten, dass Mädchen Drogen wie Cannabis häufiger als Jungen verwenden, um soziale Ängste und Stress abzubauen. Erwartungsgemäß spielen die nicht ärztlich verordneten Medikamente auf Partys keine Rolle.

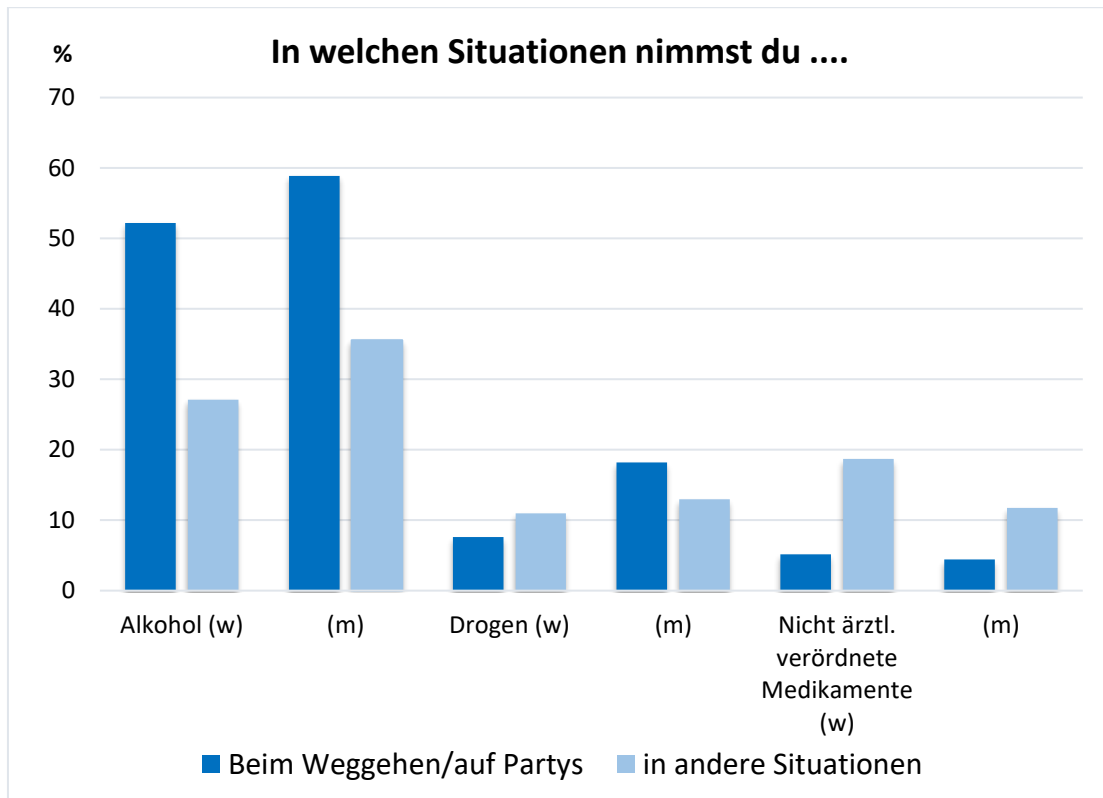


Diagramm 38: Situationen des Alkohol-, Drogen- und Medikamenten-Konsums

## Alkohol, Kiffen & Co.

Die Kampagne „**Alkohol? Kenn dein Limit.**“ hat in den letzten Jahren immer wieder mit Plakaten auf sich aufmerksam gemacht. Auf der Webseite zur Kampagne findet sich alles Wissenswerte zum Thema, Selbsttests, Tipps zum Beispiel für das Ablehnen von Alkohol, Umfragen und sogar Rezepte für alkoholfreie Cocktails. [www.kenn-dein-limit.info](http://www.kenn-dein-limit.info)

Hast du oder ein Freund ein Problem mit Drogen? Unter [www.drugcom.de](http://www.drugcom.de) findest du **Informationen zu Drogen aller Art** – von Alkohol und Nikotin über Cannabis bis hin zu Crystal Meth. In Tests kannst du herausfinden, ob dein Alkohol- oder Cannabis-Konsum problematisch ist.

Wer Hilfe sucht, kann die anonyme Beratung im Chat oder per E-Mail-Formular nutzen. Im Chat besteht außerdem die Möglichkeit, mit anderen Jugendlichen in Kontakt zu treten.

Informationen für Familienangehörige und Freunde von Drogenabhängigen oder Suchtgefährdeten sowie ein Verzeichnis der Drogenberatungsstellen Deutschlands runden das Angebot ab.

**Willst du weniger kiffen oder sogar ganz damit aufhören?** Auf [www.quit-the-shit.net](http://www.quit-the-shit.net) kannst du kostenlos und anonym an einem Programm teilnehmen, das dir dabei helfen wird. Im Zentrum des Programmes steht ein Konsum-Tagebuch. Daneben gibt es Übungen und Informationen rund um Cannabis-Konsum und -Abhängigkeit. Wer sich anmeldet, hat außerdem Zugang zu einem professionellen Beratungsteam sowie zu einem Forum, in dem sich die Teilnehmer des Programms untereinander austauschen.

# Eltern und Kinder - das familiäre Miteinander

## Gespräch und Austausch zwischen Eltern und Jugendlichen

Menschen mit Sozialer Phobie empfinden in schwierigen zwischenmenschlichen Situationen nicht nur Angst, sondern auch Scham. Sie schämen sich und fühlen sich in ihrem Selbstwert gemindert. Wenn sie ihre Angst selbst als Schwäche werten, verstärkt dies die Kränkung.

Scham und Minderwert bilden den Hintergrund bei Sozialer Phobie

Es fällt Menschen grundsätzlich nicht leicht, über Ereignisse zu reden, die bei ihnen Scham ausgelöst haben. Aus Sorge vor weiterer Abwertung, vor Schuldzuweisungen, gut gemeinten, aber vielleicht überfordernden Ratschlägen ebenso wie vor mangelnder Einfühlung und Unverständnis reagieren Menschen vorsichtig, befangen und empfindlich auf jedes aus ihrer Sicht falsche Wort. Das gilt für Erwachsene gleichermaßen wie für Jugendliche und Kinder.

## Wie erleben Jugendliche das Gespräch mit ihren Eltern über ihre Ängste?

In unserer Umfrage haben wir Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene gefragt, ob und wie sie mit ihren Eltern über ihre Probleme reden können.

Ein Drittel der Mädchen und 40% der Jungen geben an, mit ihren Eltern über ihre Probleme sprechen zu können – wobei die Initiative zum Gespräch bei einem Drittel von den Eltern ausgeht.

Das bedeutet auch, dass bei 60% der Jugendlichen die Gesprächsbrücke zu den Eltern nicht vorhanden ist oder nicht genutzt werden kann.

Bemerkenswert erscheint uns, dass über 30% der Mädchen, aber nur 10% der Jungen als Antwort auswählen:

*Die Eltern blocken Gespräche darüber oder sie verharmlosen meine Probleme (Diagramm 39).*

Hingegen nutzen mehr Jungen als Mädchen nicht den Austausch mit den Eltern mit dem Argument, *es sei ihnen zu peinlich*.

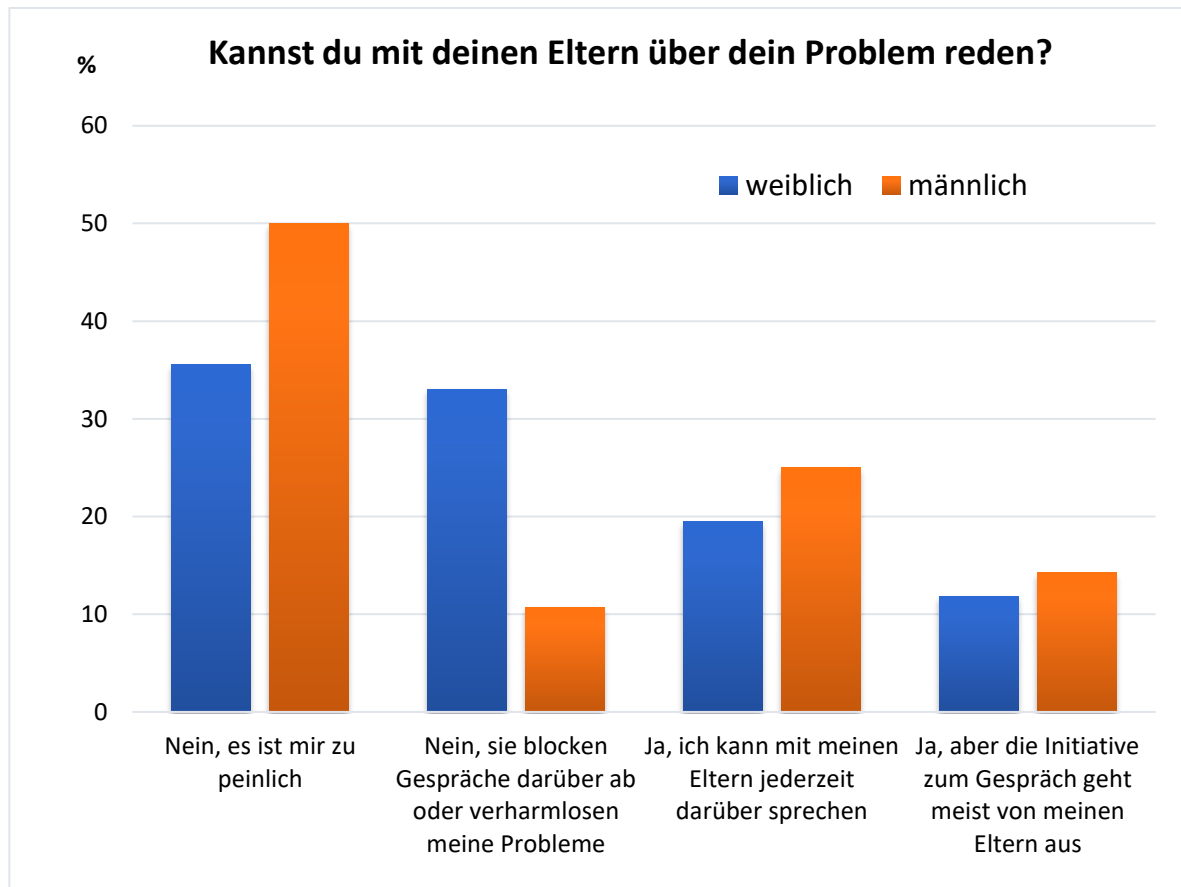


Diagramm 39: *Kannst du mit deinen Eltern über dein Problem reden?*

Den frei formulierten Antworten entnehmen wir, dass sich viele der Jugendlichen von ihren Eltern nicht verstanden fühlen.

Ihre Antworten geben einen Hinweis darauf, dass die jungen Menschen dies nicht konkret aus der Reaktion ihrer Eltern ablesen. Teilweise scheint eine negative Reaktion der Eltern befürchtet zu werden oder als Gewissheit vorausgesetzt zu werden, auch ohne einen eindeutigen Gesprächsversuch:

## Eine Auswahl der Antworten:

„Meine Eltern sind wirklich sehr gute Eltern, doch ich glaube, wenn man das Gefühl der Angst nicht kennt, welches ich habe, kann man es nur schwer nachvollziehen. Es scheint ihnen so, als wäre es kein Problem, als würde ich es einfach schlimm reden. Aber ich könnte auch niemals sagen, wie sehr es mich eigentlich belastet, so wissen sie auch lediglich von dem Problem mit der mündlichen Mitarbeit. Denn dies kann man ja nicht verheimlichen (Zeugnis). Es ist einem eben peinlich, weil man ja selbst weiß, dass es eine unbegründete Angst ist. Vor allem ist dies ein Thema, welches man nur ungern mit seinen Eltern bespricht, wenn dann eher mit sehr guten Freunden.“

„Meiner Mutter würde es nicht verstehen und fehlinterpretieren bzw. verharmlosen. "Du bist nur schüchtern, du übertreibst."

„Sie werden es sowieso nicht verstehen, weil sie mich eh nicht akzeptieren und weil sie anders sind als ich.“

„Sie werden es nicht ernst nehmen. Sie hören mir ja nicht einmal zu.“

„Problem ist hierbei, dass sie es nicht verstehen und immer nur sagen "Das ist ja blöd. Mh.. Dann musst du deinen Schweinehund überwinden etc".

„Ich habe mich bisher nicht getraut, weil ich Angst hatte, dass sie mir nicht glauben.“

„Meine Eltern verstehen mich nicht und deshalb habe ich irgendwann aufgegeben zu versuchen, mit ihnen darüber zu reden.“

„Das Problem und die Ängste können meist nicht nachvollzogen werden und es kommen meist nur Sprüche wie: "So schlimm ist das nicht oder da musst du durch".“

„Meine Mutter denkt, ich übertreibe.“

„Meine Eltern reagieren über oder verharmlosen es.“

„Sie haben meistens keine Zeit oder sind genervt.“

„Ich versuche, dass Ängste mir nicht angesehen werden, da ich befürchte, auf Unverständnis zu treffen.“

„In meiner Familie reden wir generell nicht über solche Dinge.“

„Keiner versteht meine Probleme, selbst nach einem Suizidversuch .. verharmlost und ignoriert meine Familie alles. Zum Psychiater und zum Therapeuten bin ich aus Eigeninitiative .. mein Vater hat von nichts eine Ahnung, er denkt, ich habe physische Beschwerden weshalb ich nicht in die Schule gehe. Meine Mutter unterschreibt zwar immer blind die Medikamentenaufklärungen etc. möchte aber mit all dem nichts zu tun haben. 'Ich sei ja schließlich selbst schuld an meinen Problemen.'“

Generelle Ängste, sich den Eltern anzuvertrauen oder sich nur einem Elternteil (meist der Mutter) öffnen zu können, werden ebenso geäußert:

„Ich kann nur mit meiner Mutter darüber halb offen und ehrlich reden. Mit meinem Vater ist dies nicht möglich. Ich rede auch nur mit meiner Mutter, wenn ich mir dabei nicht allzu dämlich vorkomme (da ich über manche Sachen, die ich wegen meiner Sozialphobie mache, auch schmunzeln kann)“.

„Ich habe Angst, mit ihnen darüber zu reden.“

„Hab mich bisher noch nicht getraut, davon zu erzählen.“

„Es fällt mir aber schwer, über Probleme zu reden, am besten geht es noch mit meiner Mutter“.

„Ich habe mich bisher nicht getraut, weil ich Angst hatte, dass sie mir nicht glauben.“

„Es ist mir nicht peinlich, aber ich habe Angst vor der Reaktion.“

„Ich traue mich nicht wirklich, da ich mir manchmal ziemlich komisch vorkomme.“

„Ich habe Angst, dass ich dann in eine Klinik gesteckt werde, sie haben kaum Ahnung von meinen Krankheiten und verstehen es deshalb auch nicht ganz. Sie bemühen sich, dass es mir gut geht, aber das Verständnis ist trotzdem nicht ganz da.“

„Mit meiner Mutter. Aber sie ist dadurch langsam am Verzweifeln, da sie besorgt über meine Zukunft ist. Z.B. suche ich gezielt nach Berufen, wo ich kaum/keine sozialen Interaktionen haben muss.“

„Immer nur mit Mama“

„Ich war wie gehemmt. Erst nach meiner Schulzeit habe ich darüber geredet, aber nur mit meiner Mutter.“

„Meistens möchte ich nicht mit ihnen darüber sprechen. Ich hasse nichts mehr, aber ich tue es, wenn sie darauf bestehen.“

„Heute bin ich 19 und habe vor etwa 3 Wochen das erste Mal mit meiner Mutter drüber geredet und bin auf Verständnis gestoßen. Vorher wusste ich nicht, was mit mir los war, niemand wusste es. Mit meinem Vater kann ich nicht drüber reden (er könnte auch ein ursprünglicher Faktor für meine Ängste sein).“

Daneben beschreiben die Jugendlichen auch, dass ihre Eltern ihnen zwar zuhören und sich bemühen, selbst aber nicht weiterwissen und hilflos erscheinen.

„Ich habe versucht mit meinen Eltern darüber zu sprechen, die waren allerdings überfordert und haben mich gefragt, was sie denn tun können...keine große Hilfe und hat die Verzweiflung teilweise hochgetrieben, wenn noch nicht einmal Mama & Papa wissen, was zu tun ist, wie soll ich es dann. Sie haben zwar zugehört, waren aber hilflos und irgendwie darauffolgend auch tatenlos. Und in der akuten Zeit war ich absolut abhängig von ihnen, momentan immer noch einigermaßen, aber es geht.“

„„Meiner Mutter habe ich mal erzählt, dass ich glaube, eine soziale Phobie zu haben, woraufhin sie mir zustimmte, aber nichts weiter tun wollte.“

Wenn ich ein Gespräch beginne, hört meine Mutter mir aufmerksam zu und sagt nur "Da kann ich jetzt nicht viel machen, außer dich in den Arm zu nehmen." Oder "Ach komm, jetzt stell dich nicht so an. Nur weil es der erste Tag im Praktikum ist, brauchst du doch keine Angst zu haben." (Ich bin in der Erzieherausbildung und da haben wir recht viele Praktika. Dieses Schuljahr waren es schon zwei.)“

Weitere Gründe, nicht mit den Eltern zu reden:

„Ich habe mich schon im frühesten Kindesalter zurückgezogen und mich nicht wirklich in meine Familie eingebracht. Ich saß immer abseits und habe mich nicht in Gespräche eingebracht. Hallo und Tschüss ist das einzige, was ich damals gesagt habe und zum Teil auch das Einzige was ich heute noch sage. Deshalb kennt mich meine Familie nicht wirklich und ich sie auch nicht.“

„Von Elternseite aus könnte ich könnte mit ihnen ohne Probleme reden aber ich möchte es lieber versuchen alleine zu lösen, damit ich sie nicht traurig oder so mache, wenn ich ihnen erzähle, wie schlecht ich mich eigentlich fühle.“

„Ich gehe davon aus, dass das meine Lebensweise beeinflussen würde und das möchte ich derzeit nicht, da es mir schon sehr viel besser geht.“

„Sie wollen an der falschen Stelle helfen.“

„Ich möchte nicht mehr so viel darüber sprechen mit meinen Eltern.“

„Sie (meine Mutter alleinerziehend) ist selbst Psychotherapeutin und sagt, ich soll zu einem anderen Psychotherapeuten gehen. Was sich sinnvoll anhört, finde ich.“

## Wie erleben die Eltern das Gespräch mit den Jugendlichen?

Etwas positiver schätzen die Eltern den Austausch mit ihren betroffenen Kindern ein. Zu über 50 Prozent bestätigen die Eltern einen vorhandenen Austausch.

Eine Antwortauswahl:

„Er ist nach langem Hadern endlich zu uns gekommen und hat über seine Ängste gesprochen.“

„Wir sprechen oft miteinander. Teilweise entstehen Missverständnisse, die erst genau erklärt werden müssen.“

„Wir sprechen sehr offen darüber.“

„Wir sprechen immer wieder mal darüber. Er erzählt dann auch von sich aus.“

„Ja, er bat um Hilfe.“

„Sie erklärt manchmal ihre Ängste, fühlt sich aber oft nicht verstanden.“

„Wir sprechen gelegentlich darüber, aber nicht zu oft. Wir konzentrieren uns auf die Verbesserungen.“

Viele Eltern bezeichnen den Dialog als eingeschränkt, sehr zurückhaltend, nur auf ihre ausdrückliche Nachfrage hin.

„Sie hat sich zurückgezogen. Spricht nicht darüber.“

„Nein. Auch aktiven Fragen gegenüber zeigt sie sich sehr reserviert.“

„Sie redet nur im absoluten Notfall über Probleme.“

„Er spricht sehr wenig. Er ist sehr zurückgezogen.“

„Unser Sohn zieht sich zurück. Er mag nicht über seine Situation sprechen und fühlt sich am wohlsten, wenn man ihn sich selbst überlässt.“

„Nein, reagiert auf gezielte Fragen genervt und will in Ruhe gelassen werden, hat keinerlei Perspektiven.“

„Akut weist sie uns ab. Vor 4 Wochen hat sie noch über ihre Ängste geredet. Nach einem Termin bei einer Psychiaterin hat sie den Kontakt zu uns weitestgehend abgebrochen. Diese hat soziale Phobie diagnostiziert.“

Vorhandene Symptome und Verhaltensweisen der Jugendlichen, die auf eine Soziale Phobie hindeuten, scheinen teilweise von Eltern falsch gedeutet zu werden oder als vorübergehende "Phase" innerhalb der normalen Entwicklung eines Jugendlichen gesehen zu werden. Auch fehlt aus Sicht von Jugendlichen bei einigen Eltern hinreichendes Verständnis für psychische Krankheiten. In der Tat ist die Frage einer Bewertung als eine „vorübergehende Phase“ oft erst im Nachhinein leicht zu beurteilen. Unabhängig hiervon aber ist der Leidensdruck des Betroffenen vorhanden.

Immer wieder nennen die befragten Jugendlichen auch Angst vor der Reaktion ihrer Eltern als Grund dafür, weshalb sie das Thema Soziale Phobie bisher nicht im Kreis der Familie angesprochen haben.

**Stärkere soziale Ängste treten auch als entwicklungsbedingte Phase auf**

Vorbehalte und Schwierigkeiten auf Seiten der Eltern, sich der Thematik zu stellen, stehen auf Seiten der Jugendlichen einer erhöhten Unsicherheit und psychischen Belastung gegenüber, was ungünstig miteinander interagieren kann.

Ein weiterer, wichtiger Aspekt: Wenn ein Gespräch offen und einfühlsam geführt wird, dann kann es auch dazu führen, dass Eltern zu dem Eindruck kommen, nicht zu allem Rat zu wissen und nicht hinreichend helfen zu können:

„Wir haben oft darüber gesprochen, aber ich weiß mir keinen Rat mehr, wie ich ihm jetzt helfen kann..... ?!?!“

„Sie redet, aber nur mit mir und ich kann ihr nicht helfen. Bin verzweifelt.“

Es scheint auch, dass Eltern das volle Ausmaß der Schwierigkeiten ihrer Kinder möglicherweise erst bewusst wird, wenn diese die Schule abgeschlossen haben und sich die Frage nach der weiteren Ausbildung oder der Aufnahme einer Arbeit stellt.

Der Schritt aus dem über viele Jahre zumindest einigermaßen vertrauen Schulumfeld kann eine so große Belastung und Hürde darstellen, dass in vielen Fällen zum ersten Mal aktiv nach Hilfe gesucht wird - sowohl auf Seiten der Jugendlichen wie auch der Eltern. So berichten knapp ein Drittel der Teilnehmer unserer Jugendlichenumfrage, nach dem Erreichen ihres Schulabschlusses große Probleme mit der Planung weiterer Schritte - der Aufnahme einer Ausbildung, eines Studiums oder einer Arbeit - zu haben.

## Gibt es außer den Eltern andere Gesprächspartner?

Außer den Eltern finden die Jugendlichen teilweise weitere Gesprächspartner. So haben ein Drittel der Mädchen und nur 18 % der Jungen noch weitere Personen zum vertraulichen Reden.

Da wo - aus welchen Gründen auch immer - das Gespräch über bestehende Ängste zwischen Eltern und Kind nicht hinreichend gelingen mag, und ebenso auch zur Weitung, Entlastung und Ergänzung können neben den Eltern auch andere Menschen im Umfeld wichtig werden.

Die Jugendlichen äußern sich *zur Frage weiterer Gesprächspartner* wie folgt:

„Es gab niemanden.“

„Ich habe mich niemandem geöffnet.“

„Ich wollte mit niemandem darüber reden, es war mir peinlich.“

„Nein. Ich wollte nie jemandem Probleme bereiten und war zu schüchtern, um darüber zu reden.“

„Zwillingsschwester, aber ich will mich ihr nicht anvertrauen.“

„Meine Schwester weiß bis heute nicht, dass ich in Behandlung bin, und ich möchte ihr auch nicht davon erzählen.“

„Mein Bruder und meine beste Freundin“

„Oma, Partner“

„Großeltern, Cousinen“

„Großmutter“

„Bruder und Freunde

„Meine Schwester“

„Den besten Draht hatte ich noch zu meinem Bruder. Aber mir war es bis auf wenige Ausnahmen peinlich, mit irgendjemandem darüber zu reden.“

„Ich hätte mich jemandem anvertrauen können, kann aber nicht über Probleme sprechen. Teilweise auch Freunde, die genug mit sich selbst zu tun haben.“

„Nicht so ausführlich wie meiner Mutter. Aber mein älterer Bruder weiß ebenfalls, wie es mir geht.“

„Meiner großen Schwester, die mittlerweile fertig studierte Sozialarbeiterin ist und wirklich ein offenes Ohr für mich hat/hatte. Wobei ich erst so richtig während des Studiums angefangen habe, ihr von meinen Problemen zu erzählen. Ich dachte, mit dem Studium wird alles anders und die Probleme lösen sich von selber auf.“

„In meiner Familie habe ich mich nie gefühlt, mich öffnen zu können. Ich hatte eine gute Freundin, mit der ich reden konnte und heute noch reden kann.“

„Sowohl meine Großeltern als auch mein Bruder haben mich sehr unterstützt ein normales Leben ohne Angst und Panik zu führen. Mich zu schwierigen Terminen begleitet, mir zugehört und mir Rückhalt geboten.“

„Meiner Freundin und damaligen Mitschülerin habe ich mich anvertraut, sie leidet aber ebenfalls an einer sozialen Phobie, daher fiel es mir bei ihr leicht.“

„mit dem besten Freund“

„Eine Internetfreundin. Ab etwa 17 auch eine richtige.“

Wie schon im Vorangegangenen dargestellt, sind Mitschüler und Lehrer eher selten in die Problematik eingeweiht.

### *Schwierigkeiten und Chancen des Gesprächs zwischen Jugendlichen und Eltern*

*Wie schon zu Beginn des Kapitels erwähnt, ist der Jugendliche aufgrund seiner Ängste und Selbstzweifel besonders sensibilisiert für Infragestellung und für Kritik. Und er neigt dazu, sich für seine Ängste zu schämen.*

*Vor diesem Hintergrund ist es verständlich, wenn zögerlich-zurückhaltend die eigene innere Last in einem Gespräch dargestellt wird. Es ist unter Umständen nicht immer ganz freiwillig, wenn Jugendliche einen Anlauf machen, ihren Eltern von den Ängsten zu erzählen; Schulprobleme können dazu nötigen.*

*Zudem können einfach die richtigen Worte fehlen, ist doch das Gespräch völlig ungeübt. Hierdurch kann es den Eltern schwerfallen, das wirkliche Ausmaß der Ängste und Vermeidungen bei ihrem Kind zu erkennen. Ver-*

*meidungen aus Angst sind teilweise auch sorgsam gehütete Geheimnisse. Es bedarf oft mehrerer Anläufe, hinreichender Geduld und der unterstützenden Nachfrage von Elternseite.*

*Haben die Eltern noch nicht den vollen Umfang erkennen können, sind ihre Interventionen und Ratschläge weniger passend.*

*Bei vielen Jugendlichen deckt sich das Auftreten deutlicher Symptome und Befürchtungen mit der Pubertät. Diese leitet eine Zeit der Loslösung von den Eltern ein, der zunehmenden Eigenständigkeit. Das Gespräch ist in dieser Zeit allgemein etwas schwieriger.*

### **Der Vergleich mit anderen**

*Ängste vor Ablehnung oder vor Leistungsschwächen z.B. in der Schule werden die meisten Menschen kennen, aber nicht in der für Soziale Phobie typischen Intensität oder vor einer hohen Anzahl alltäglicher Situationen.*

*Der Vergleich mit anderen Menschen führt bei Betroffenen nahezu unabweichlich zu der Feststellung: Meine sozialen Ängste sind „offensichtlich“ falsch, sind unangemessen, unreal und darüber hinaus ein Zeichen von Schwäche.*

*Durch wohlgemeinte Aussagen der Eltern: „Du brauchst keine Angst zu haben, schau dir doch die anderen an, die schaffen die Situationen doch auch!“ wird der Betroffene weiter bestätigt in dieser Sicht.*

*Ein belastender Bezugs- oder Vergleichspunkt für die betroffenen Jugendlichen können auch Geschwister sein.*

*Ein Vergleich mit anderen kann in einer einzelnen, konkreten Situation zur Bewältigung hilfreich sein: Wenn alle anderen am bellenden Hund vorbeigehen und das Risiko also gering einschätzen, dann kann dieses Verhalten auch den Hundeängstlichen zu einem beherzten Schritt bewegen.*

*Bei lang bestehenden, chronischen Ängsten sind viele übliche Strategien allermeist schon ausprobiert und erschöpft, somit negativ besetzt. Der Vergleich mit den anderen ermutigt nicht, sondern verstärkt den Eindruck zu versagen, falsch zu sein.*

**ABER: Die Angst ist da und somit real.**

*Das Vorhandensein ausgeprägter Angst ist ein recht verlässliches Unterscheidungskriterium zwischen einer (nur) introvertierten Wesensart und einer Sozialen Angststörung. Die Angststörung kann sich auch teilweise hinter einem Vermeiden von angstbelasteten Situationen verbergen.*

### **Einführung und Annahme**

*Für ein vertrauensvolles Gespräch über Befürchtungen und Ängste ist es eine wichtige Basis, dass sich beide Gesprächspartner achtungsvoll begegnen. Menschen, die ohne soziale Ängstlichkeit durchs Leben gehen, ggf. sogar mit einer extravertierten, kontaktfreudigen Seite, werden die Befangenheit, Verletzlichkeit und Unsicherheit Sozialer Phobie nicht kennen. Aber als Mensch haben sie mit ziemlicher Sicherheit bei sich selbst andere Formen und Bereiche der Angst schon erlebt: zu erkranken, zu sterben, zu verarmen, vor Spinnen oder anders mehr. Auf der Basis dieser eigenen Angsterfahrung lässt sich eine Brücke bauen, ein Weg der Einfühlung finden auf Seiten der Eltern zu ihrem Kind. „Auch ich kenne in meinem Leben Ängste, auch ich fürchte mich in speziellen Situationen.“ Dies brauchen die Eltern gar nicht dem Kind gegenüber auszusprechen, es geht primär um die eigene innere Einstellung. Der Grund, warum ein Teil der Betroffenen einen Gesprächszugang eher zur Mutter als zum Vater findet, mag (immer noch) darin begründet sein, dass im konservativen Männerbild Angsterleben weniger integriert ist als im weiblichen.*

*Äußert ein anderer Mensch Befürchtungen, so wird der Gesprächspartner automatisch an eigene „Engen und Grenzen“ erinnert. Das kann unangenehm sein und quasi reflexartig eine Abwehr und Abgrenzung aufbauen, oder aber auch ein sich offen machen. Die Ängste des Kindes berühren und erinnern auch die Eltern an eigene vorhandene oder in eigener Jugendzeit erlebte Ängste und Kränkungen. Das ermöglicht Einfühlung, aber auch Abwehrimpulse dem Thema gegenüber.*

*Die Schwierigkeiten des Kindes fordern von den Eltern u.U. mehr persönlichen Einsatz gegenüber Kindergarten und Schule. Das kann Eltern schwerfallen, die ggf. selbst sozialphobische Züge haben, und sich negativ auf das Gespräch mit dem Kind auswirken. Offen angesprochen wird dieser Punkt wohl sehr selten.*

*Nicht unwichtig mag auch sein, dass Eltern bewusst oder unbewusst an die Entwicklung des Kindes Erwartungen knüpfen. Gerade engagierte Eltern haben sich Mühe gegeben, die Entwicklung ihres Kindes zu fördern.*

*Der ängstlich vermeidende Jugendliche befürchtet nun, die Erwartungen der Eltern zu enttäuschen. Über bisherige Erwartungen und vielleicht neu zu steckende Ziele sollte in Ruhe nachgedacht werden „dürfen“.*

*Die grundsätzliche Bereitschaft, das Kind oder den Jugendlichen mit seinen Empfindungen einfühlsam und nicht abwertend oder in Frage stellend anzunehmen, öffnet die Türen zu einem weiterführenden Austausch, ist vertrauensbildend.*

*Diese gemeinsame, einfühlsam-akzeptierende Grundhaltung ist aus unserer Sicht sehr wichtig, damit Eltern eine Chance haben zu unterstützen. Sie ist der erste, fundamentale Baustein. Und er ist unabhängig vom Lebensalter des Kindes, Jugendlichen oder jungen Erwachsenen*

### **Konkrete Veränderungsmöglichkeiten**

*Auf Platz zwei erst folgen nun Gedanken an konkrete Veränderungs- und Lösungswege. Im Weiteren dieses Leitfadens - insbesondere auch in Teil II - werden Möglichkeiten der Hilfe und Selbsthilfe ausführlich dargestellt.*

*Ein Problem für Eltern ohne eigene Erfahrungen mit Angststörungen ist sicher: Die allgemeinen Angstbewältigungsstrategien, die sich jeder Mensch im Laufe seines Lebens erarbeitet, lassen sich nicht 1:1 auf einen Menschen mit Sozialer Phobie übertragen. Gewiss kennt jeder Mensch bevorstehende ängstliche Hürden und Befürchtungen und damit verbunden den allgemeinen Rat, sich ihnen trotzdem zu stellen, da es ansonsten oft „noch schlimmer“ wird. Aber das „Angsthandbuch“ für nicht von einer Angststörung Betroffene lässt sich eben nicht einfach übertragen auf Menschen mit Sozialer Phobie.*

*An dieser Stelle kann der Punkt der Ratlosigkeit betrachtet werden, den Eltern geäußert haben in der Befragung. Auch haben Jugendliche dies bei ihren Eltern wahrgenommen. Zum einen kann es zunächst die*

*jungen Menschen weiter verunsichern: Wie groß muss mein Problem sein, wenn selbst meine Eltern nicht weiterwissen ...? Auch möchten Kinder vielleicht ihren Eltern derartige Empfindungen ersparen und ziehen sich aus dem Gespräch zurück.*

*Ein Gefühl von Ratlosigkeit auf Seiten der Eltern darf sich aus unserer Sicht einfach auch einmal einstellen. Es entspricht unter Umständen durchaus auch der Schwere des Problems.*

*Es ist eine Erfahrung, die auch jedem einfühlsam und engagiert Beratenden nicht grundsätzlich erspart bleibt. Dieses Gefühl auszuhalten und nicht mit Allgemeinem zuzudecken, ist Ausdruck der Offenheit und Ehrlichkeit.*

*Alle Vorschläge, die im Gespräch erarbeitet werden, können erst mal schwierig, wenig passend, mühevoll und beängstigend erscheinen. Selten findet sich eine gute und gleichzeitig angstfreie Wegalternative.*

*Wichtig mag sein, sich möglichst nicht von diesem Gefühl lähmen zu lassen, sondern von Seiten der Eltern zusammen mit ihrem Kind in der Situation weiter nach bestehenden Hilfsmöglichkeiten zu suchen.*

*Im weiteren Verlauf werden wir genauer auf die Balance eingehen zwischen Unterstützung, Hilfe und Schonung auf der einen Seite und Ermutigung und Anforderung auf der anderen Seite. Die je nach Situation auch erhebliche Schwierigkeit dieses Abwägungsprozesses wird Betroffenen wie Eltern bekannt sein.*

*Gelingt es, eine gute und offene Gesprächsebene zwischen Eltern und Jugendlichen auch beim schwierigen Thema der konkreten, sozialen Ängste aufzubauen und zu erhalten, kann viel für Eltern und Kind gewonnen sein. Gegenseitiges Verständnis setzt Verstehen voraus und Verstehen setzt neben einer positiven Grundhaltung bei Sozialer Phobie ein geduldiges Reden und Zuhören auf beiden Seiten voraus.*

## Erkennen von traumatisierenden Erlebnissen und Missbrauchssituationen

Wie schon an früherer Stelle (Seite 23) sind Gewalterfahrungen bei sozialphobischen Kindern häufiger als im Bevölkerungsdurchschnitt und ein Faktor der Entwicklung einer Sozialen Phobie.

Sollte Eltern eine plötzliche Verhaltensänderung ihrer Kinder auffallen gegenüber anderen Menschen oder Institutionen (Kindergarten, Schule, Freizeitangebot), so kann also im Einzelfall sehr hilfreich sein, wenn Eltern auch die Möglichkeit einer Traumatisierung zumindest als eine Ursache mit einbeziehen.

## Die Reaktion und Situation der Geschwister

Direkte, negative Reaktionen der Geschwister in Form von Ablehnung und Ausgrenzung werden von den Eltern seltener berichtet.

Die Geschwister nehmen das Angstthema wahr und verhalten sich tendenziell eher kooperativ.

„Ihre drei Geschwister wissen davon und reden selbst auch mit ihrer Schwester und/oder mit uns darüber.“

„Wir haben noch zwei jüngere Kinder, zu denen sie ein liebevolles und gutes Verhältnis hat.“

„Verhältnis zu seiner Schwester ist gut - hier erzählt er auch einiges.“

„Bruder manchmal genervt, aber liebt sie trotzdem.“

„Mit seinem Bruder gab es sehr häufig Streit. Seit dem Klinikaufenthalt hat sich das aber deutlich zum Positiven verändert. Ich vermute, dass der Bruder nun die Probleme seines Bruders besser erkennen kann.“

Besteht ein vertrauensvolles Verhältnis zwischen dem Betroffenen und seinen Geschwistern, so kann dies eine wertvolle Möglichkeit sein, auf gleicher Altersstufe einen Austausch zu haben, der mangels Freunden fehlt – und vielleicht auch eine solidarische Unterstützung im Gespräch mit den Eltern. Daneben können Minderwertvorstellungen gegenüber den Geschwistern, „*die alles viel besser meistern*“ *abgebaut werden.*

Nimmt die elterliche Sorge für das Geschwister mit Angststörung über einen längeren Zeitraum einen größeren Raum ein, so können sich die Geschwister weniger beachtet fühlen und dies auch zum Ausdruck bringen. Diese Reaktion ist nachvollziehbar und dennoch für die Eltern nicht leicht zu meistern.

„Die Schwester fühlt sich vernachlässigt und möchte alles richtigmachen, damit wir nicht mehr Sorgen haben, fühlt sich schlecht, wenn’s ihrer Schwester schlecht geht.“

„Vorwürfe an uns, wir würden ihr zu viel durchgehen lassen. Wir sollen sie raus setzen.“

„Manchmal Vorwürfe seitens der Geschwister, warum er nichts macht.“

„Die jüngere Schwester will aufgrund der andauernden Konflikte schnell ausziehen und schämt sich für ihre Schwester.“

„Meine Tochter, die gut 2 1/2 Jahre älter ist als mein Sohn, fühlte sich lange Zeit nicht beachtet und benachteiligt, weil wir uns so viel um unseren Sohn bemüht haben.“

„Die Geschwisterseite hat eher mal die Ansicht, ein bisschen Überwindung ist auch etwas, was zum Alltag dazu gehört. Quasi: es ist nicht alles Diagnose. Wo hört Angst auf und fängt Bequemlichkeit an? Wann sind Eltern allzu willfährig?“

## Wie groß ist der Unterstützungswunsch der Jugendlichen?

Ein Drittel der Jugendlichen gibt an, sich von ihren Eltern *nicht hinreichend* unterstützt zu fühlen (Diagramm 40). Die Hälfte der Jugendlichen bezeichnen die elterliche Unterstützung als *hinreichend*.

Beachtenswert erscheint uns auch, dass 20% der weiblichen und männlichen Jugendlichen das Ausmaß der elterlichen Hilfen als zu weitgehend empfinden, welches sich hinderlich auf die Eigeninitiative auswirke.

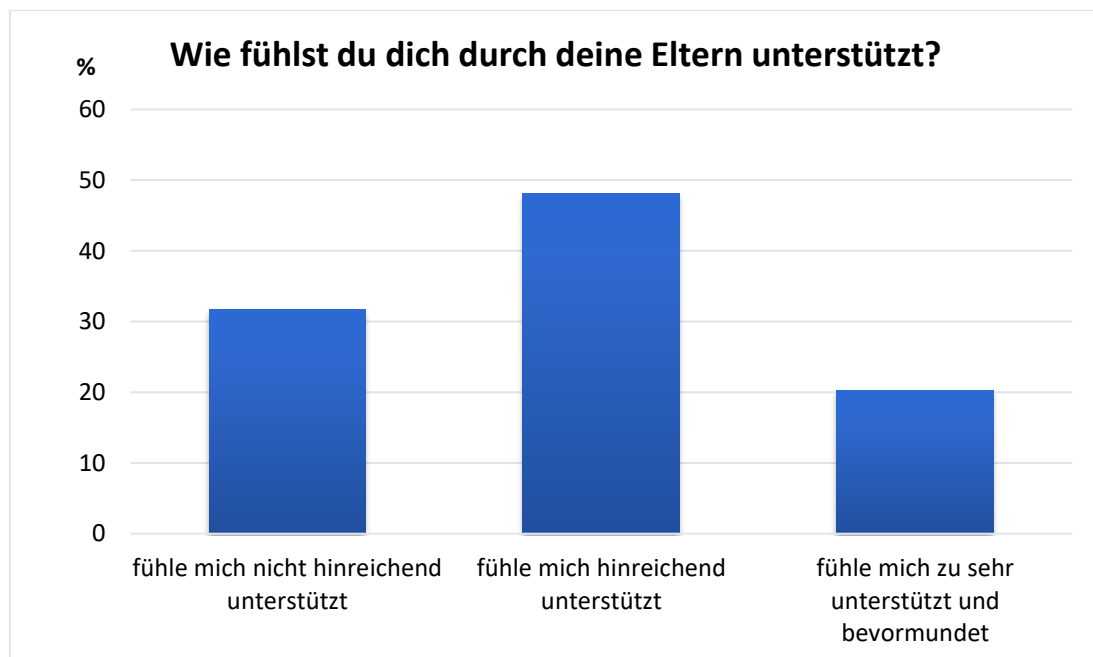


Diagramm 40: Wie fühlst du dich durch deine Eltern unterstützt?

Das Unterstützungsangebot der Eltern wird somit positiver bewertet als die Möglichkeiten eines offenen, vertraulichen Gesprächs.

### **Gefühl der Abhängigkeit von den Eltern**

Etwa 20% der jungen Menschen empfinden ihre Situation und ihre Handlungsmöglichkeiten als so eingeschränkt, dass sie sich von ihren Eltern hochgradig abhängig fühlen.

## **Und wie beurteilen Eltern die Situation des Kindes?**

Etwa ein Drittel der Eltern beurteilen die Lebenssituation ihres Kindes als *deutlich abhängig* von ihnen.

Folgende Frage haben wir Eltern gestellt:

*Ist Ihre Tochter/Ihr Sohn Ihrer Einschätzung nach auf Grund der Sozialen Phobie in größerem Umfange auf Ihre Unterstützung angewiesen?*

Antwortauswahl:

„Angewiesen nicht im Bewältigen der normalen täglichen Dinge, aber finanziell, weil das Studium aufgrund der Beschwerden unterbrochen wurde, und bei der Beratung, wo ihr Problem tatsächlich liegt, welche Behandlung die richtige sein könnte, wie es mit Studium oder Ausbildung weitergehen kann.“

„Immer noch etwas“

„Derzeit noch nicht, aber das wird kommen.“

„Vor allem finanziell. Emotional durch positiven Zuspruch und viel Zurückhaltung bei Vorwürfen und Kritik.“

„Ja, mein Sohn ist alleine nicht dazu in der Lage, sein Leben zu führen.“

Dass die Abhängigkeit über das rein Finanzielle hinausgeht, wird durch die Elternantworten auf die folgende Frage noch deutlicher.

*Haben Sie den Eindruck, dass die sozialphobischen Ängste Ihre Tochter / Ihren Sohn erheblich einschränken und an einer eigenverantwortlichen und erfolgreichen Lebensführung hindern?*

„Ja, sie erscheint überwiegend "lebensuntüchtig" und verlässt sich stark auf uns als Eltern und den Lebensgefährten, der sehr dominant ist, aber auch kaum soziale Kontakte pflegt.“

„Ja, diesen Eindruck habe ich.“

„Ja, sehr stark.“

„Sie verdient sich selbst ihr Geld, geht verschiedenen Jobs nach, hat soziale Kontakte, aber Studium oder Ausbildung ist dadurch stillgelegt.“

„Ja. Trotzdem wird sie in der Lage sein, eigenverantwortlich zu leben.“

„Ja, kann keine Termine selbst vereinbaren oder wahrnehmen, öffentliche Verkehrsmittel werden nicht benutzt.“

„Sie belasten ihn erheblich.“

„100 Prozent“

„ABSOLUT!!! Er steht sich sprichwörtlich selbst im Wege..., bzw. seine Ängste blockieren, dass er überhaupt das Leben MIT ANDEREN genießen kann! Es wäre für ihn bestimmt auch gut, wenn er ausziehen würde, aber ohne Ausbildung und Geld... Schier unmöglich...“

„Ja, zieht sich in sein Schneckenhaus zurück und will niemanden sehen.“

„Ja, absolut. Ich habe den Eindruck, dass er sich selbst im Weg steht.“

„Ja, zu wenig Selbstvertrauen, immer Zweifel an sich.“

„Ja, unbedingt. Trotz seines Alters ist er nicht alleine lebensfähig.“

Eltern junger Erwachsener, welche noch zuhause wohnen, teilen mit, dass es wegen der Abhängigkeit oft Streit gibt im Familienalltag (bei Töchtern ca. 40%, bei Söhnen ca. 20%)

## Wie bewerten aus Sicht der Eltern die Kinder ihre eigene Situation?

In der Mehrheit der Antworten übermitteln Eltern eine ängstliche und handlungsgehemmte Grundhaltung ihrer Kinder.

„Sie ist unglücklich und erwartet, dass sie den Berufswunsch, den sie bereits im Alter von 14 Jahren hatte, aufgeben muss. Sie befürchtet, dass eine Ausbildung sie eher unterfordert.“

„Sie tut sich schwer, offensichtliche Verbesserungen anzuerkennen.“

„Sie fällt immer tiefer und ist davon überzeugt, eine Last zu sein für andere.“

„Sehr negativ, als eigenes Versagen. Hat große Angst vor der Zukunft und das Leben nicht zu "schaffen".“

„Sie ist davon überzeugt, es nicht alleine zu schaffen. Einen Tag geht es gut, den nächsten Tag hat sie wieder Probleme.“

„Ausweglos, eingeschränkt, belastend“

„Hoffnungslos, ängstlich, lähmend, Alptraum“

„Da sie nicht darüber spricht, können wir nur vermuten. Sie leidet sehr darunter.“

Aus einigen Äußerungen ist eine elterliche Skepsis und Besorgnis herauszuhören, dass ihr Kind möglicher Weise seine Situation nicht richtig einschätzt, bei ihm ein in ihren Augen unbegründeter Optimismus vorherrscht, verbunden auch mit relativer Inaktivität:

„Er glaubt, sich alleine aus der Situation befreien zu können und sieht es alles als nicht so schlimm an.“

„Optimistisch. Er kriegt alles in den Griff. Nicht heute. Aber morgen sicher. Ganz sicher.“

„Er signalisiert: alles nicht so schlimm.“

Daneben gibt es auch positivere Einschätzungen, die die Eltern nicht in Frage stellen:

„Er spricht offen darüber und möchte auch gerne eine Ausbildung machen, wenn er die Phobie in den Griff bekommt.“

„Zurzeit gibt es Fortschritte, Angst vor der Zukunft, sehr belastet durch die schwierige Berufsplanung, keine Lösung berufsmäßig in Sicht, aber ansonsten aktiv, Unterstützung seinerseits im Haus und Garten, Fahrradfahren.“

„Er hofft sehr, dass die Therapie ihm nun helfen kann.“

„Hat Problem selbst erkannt. Ist sich dessen bewusst.“

„Er ist sich der Situation bewusst und jetzt auch wohl bereit, sich professionelle Unterstützung zu suchen.“

„Er ist zwar eingeschränkt, aber insgesamt positiv gestimmt.“

Aus den Antworten ist mehr indirekt als direkt herauszulesen, dass Eltern und Kind durchaus zu einer unterschiedlichen Einschätzung der Situation finden können.

Eltern vermitteln sowohl, dass ihre Kinder die eigene Situation besonders düster und hoffnungsarm empfinden, andererseits signalisieren sie auch, dass sie Einschätzungen Jugendlicher in Form eines „es wird schon“ auch nicht teilen.

Resignation vor den Ängsten ist aus Elternsicht wohl ebenso schwer mitzutragen wie ein Optimismus, dem keine Handlungsentschlossenheit zu folgen scheint.

## Um welchen Erziehungsstil sind Eltern bemüht?

Geschlechts-  
spezifische  
Erziehungs-  
schwer-  
punkte bei  
sozialer  
Ängstlichkeit

Die Eltern bemühen sich in der Mehrheit um einen Erziehungsstil, der die Förderung guter Sozialkontakte mit anderen Kindern und die Stabilisierung von Selbstsicherheit und Selbstbehauptung zum Ziel hat (Diagramm 41).

Ganz vorrangig steht „*viel Nestwärme geben*“, wobei dies die Eltern von Söhnen noch stärker betonen als von Töchtern.

Ein noch ausgeprägterer Geschlechterunterschied zeigt sich auch bei dem Bemühen, in der Erziehung keine Leistungserwartungen und keinen Leistungsdruck zu vermitteln. Dies ist Eltern mit Söhnen wichtiger als gegenüber Töchtern – vielleicht ist es ihnen auch bewusster eben mit Blick auf das traditionelle Rollenbild.

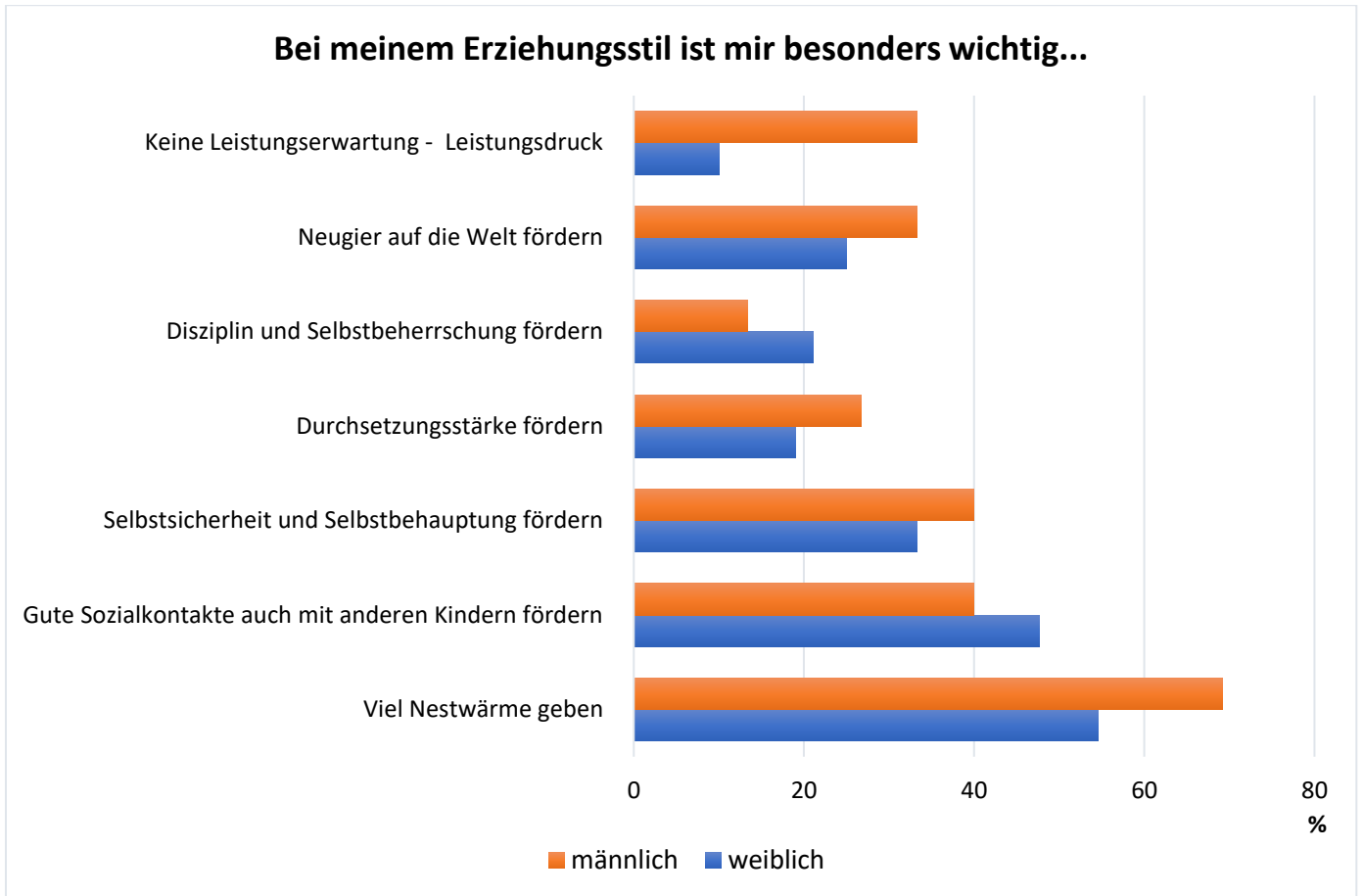


Diagramm 41: Erziehungsstil (weiblich/männlich = Tochter/Sohn)

Es zeichnet sich aus den Antworten ab, dass ein einfühlsamer und fördernder Impuls von den Eltern vermittelt werden soll.

An späterer Stelle wird es erneut um die Frage der stimmigen Balance gehen zwischen Fördern durch Schutz und Fördern durch angemessene Anforderungen.

## Wie belastet und wie gefordert fühlen sich Eltern?

80 % der Eltern empfinden die Ängste ihres Kindes als belastend bis sehr belastend, fühlen sich gefordert (Diagramm 42: *Auswirkungen Sozialer Phobie auf die Familie*). 65 % empfinden sich als überfordert und ratlos.

Nur 12 % glauben, das Kind hinreichend unterstützen zu können

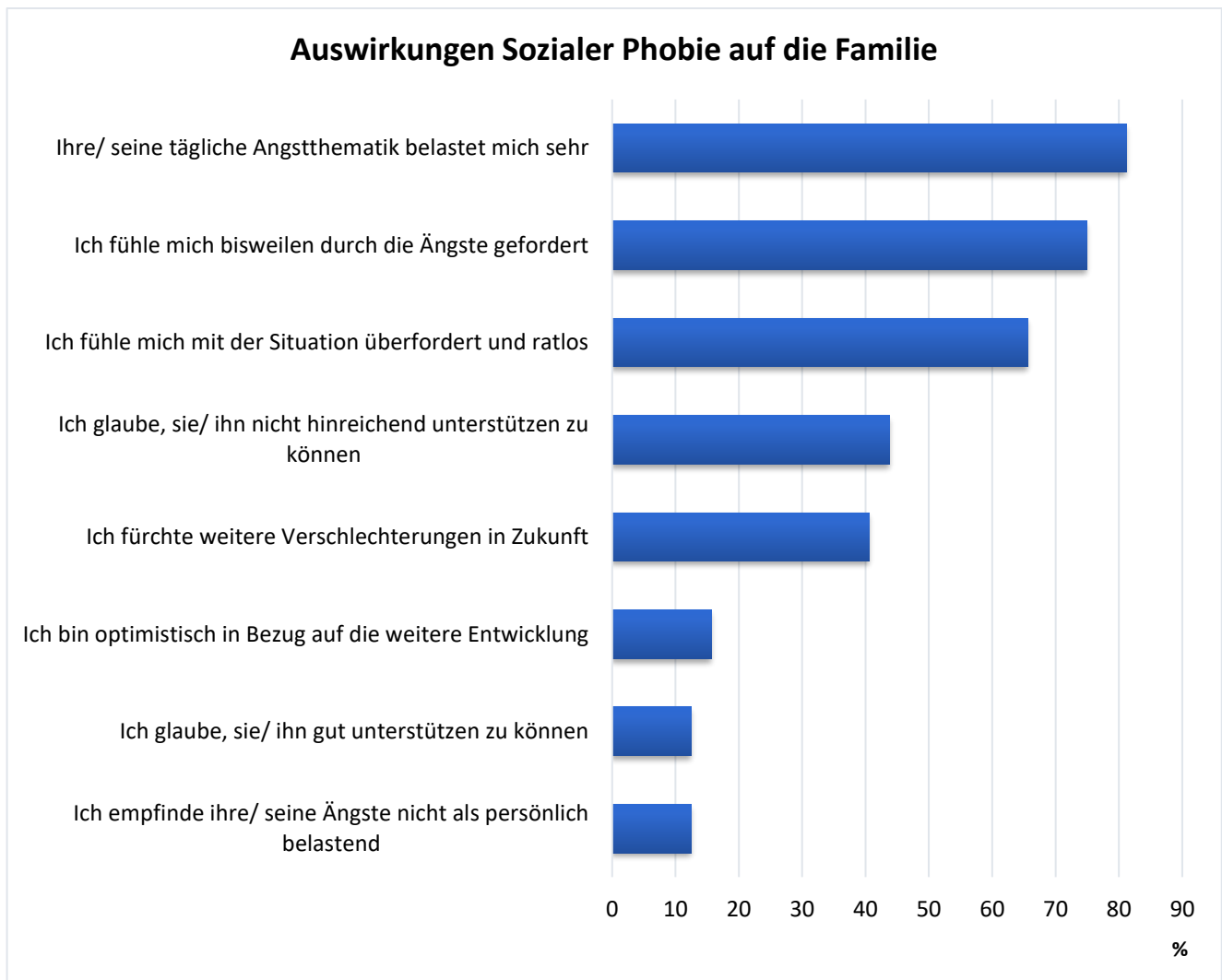


Diagramm 42: *Auswirkungen Sozialer Phobie auf die Familie*

Optimistisch in Bezug auf die Weiterentwicklung sind 8 % der Eltern von Mädchen und 25 % der Eltern von Jungen. 40 % der Eltern befürchten weitere Verschlechterungen.

Es sind mehrere Faktoren, die auf die Eltern und die familiäre Situation belastend einwirken können:

- *Die Dauer der Problematik über Jahre*

Genauso wie es frühe und späte Beginne Sozialer Angststörungen gibt, variiert auch ihre Dauer von weniger als einem Jahr bis lebensbegleitend. Oft ist also die Angst-Thematik über Jahre bestehend.

- *Die Inanspruchnahme der Eltern*

Je jünger die Kinder, umso mehr sind die Eltern mit einbezogen und sehen sich aufgerufen, zu unterstützen, zu regeln, zu vermitteln.

- *Die Progredienz der Ängste*

Wie aus unserer Umfrage ersichtlich, können sich die Ängste des Jugendlichen von Kindergarten- und Grundschulzeit auch in der weiterführenden Schule und danach steigern. Der Leidensdruck nimmt zu und ggf. auch das Vermeidungsverhalten.

- *Die Zunahme ungünstiger Auswirkungen und Folgen (z.B. von Schulversagen, Kontaktarmut, Depression)*

Nicht nur das Ausmaß der Ängstlichkeit, sondern auch die Folgen im Verhalten oder Vermeiden können sichtbar zunehmen. Deutlich kann dies werden in der schulischen Entwicklung, der Nichterlangung von Schulabschlüssen, Schulabbrüchen.

- *Die fortbestehende Abhängigkeit junger Erwachsener von den Eltern*

Kann nach Schulabschluss der Jugendliche oder junge Erwachsene angstbedingt nicht seinen Weg in die weitere berufliche Zukunft, Loslösung und Unabhängigkeit von den Eltern gehen, so kann eine fehlende positive Perspektive sehr belastend sein.

- *Das Gefühl von Erfolglosigkeit elterlicher Interventionen*

Erfolg motiviert. Der oft lange Weg bei Sozialer Angststörung kann Eltern auch an ihre Grenzen führen.

- *Frage nach Schuld der Eltern*

Es ist naheliegend, dass Eltern, deren Kinder sich schwertun in der Bewältigung ihres Lebensalltags, die Ursachen und somit auch Schuld in ihrem Umgang mit ihrem Kind suchen.

- *Die Auswirkungen auf die Partnerschaft*

Unterschiedliche Standpunkte von Mutter und Vater im Umgang mit den Ängsten des Kindes können einerseits Vielseitigkeit darstellen, aber auch zu Unstimmigkeit und Spannungen zwischen den Eltern führen. Meist geht es um die Balance zwischen Zurücknahme und Schutz auf der einen Seite und Förderung durch Anforderung auf der anderen.

Im Nachfolgenden werden wir auf einzelne Faktoren ausführlicher eingehen.

## Machen Sie sich Vorwürfe wegen der Angstentwicklung Ihres Kindes?

Die Fragebögen enthielten neben vielen Fragen, die mit einem Mausklick zu beantworten waren, auch eine große Anzahl freier Textfelder, die Raum gaben für eine persönlichere und differenziertere Darstellung.

Die Frage „*Machen Sie sich Vorwürfe wegen der Angstentwicklung Ihres Kindes?*“ ist diejenige, der sich die Eltern am ausführlichsten und mit viel Text gestellt haben.

Aus zahlreichen Antworten ist abzulesen, dass die Eltern sich viele Vorwürfe machen und nicht wissen, wie sie sich weiter verhalten sollen.

**Ca. 70 % der Eltern bejahen, unter Schuldgefühlen und Selbstvorwürfen zu leiden wegen der Angststörung ihres Kindes. Dies gilt sowohl für Eltern jüngerer Kinder als auch von Jugendlichen nach Schulabschluss.**

Antwortauswahl von Eltern mit noch schulpflichtigen Kindern:

„Mein Mann und ich machen uns sehr viel Vorwürfe, dass unsere Tochter jetzt so zurückgezogen ist und es ohne Klinikaufenthalt nicht

mehr geht. Da sie ja schon Selbstmordgedanken geäußert hat, hoffen wir, dass bis zum Klinikaufenthalt nichts passiert und erlauben ihr natürlich mehr als üblich.“

„Sehr. Ich weiß nicht, in wie weit ich unterstützen soll. Ich weiß nicht, wann ich fördern soll. Ich weiß nicht, was ist Pubertät und was Angst. Ich habe manchmal Angst zu viel zu tun, ich habe Angst, sie nicht selbständig werden zu lassen. Ich habe Angst, sie fallen zu lassen, vielleicht wird es dann schlimmer.“

„Diesen Konflikt erlebe ich jeden Tag aufs Neue und fühle mich hin und hergerissen, wie ich am besten reagieren soll.“

„sehr ausgeprägt, weiß oft nicht, ob ich streng oder nachgiebig sein soll“

„Stark ausgeprägt. Bin mir sicher, dass ich das alles ungewollt gefördert habe.“

„Immens. Ich habe oft ein schlechtes Gewissen, zu heftig gewesen zu sein in der Vergangenheit. Schule war immer unser Hauptproblem. Der Konflikt, schuld zu sein, dass das Kind sich so entwickelt hat, und die wahnsinnige Anstrengung, ihm aus der Phobie rauszuhelfen.“

„Vorwürfe bezüglich darüber, ihn zu sehr behütet zu haben.“

Für einige Eltern von Kindern im Alter bis Ende Grundschule spielt das Thema Selbst-Vorwürfe noch keine wesentliche Rolle, aber auch hier sind die Sorgen erkennbar:

„Vorwürfe weniger als Angst vor der Zukunft (Beruf, neue Freunde finden, Vereinsamung)“

„Eher weniger. Es geht zwar schon an unser aller Nerven und wir wissen manchmal nicht, wie wir es erklären sollen, Fremden gegenüber.“

„Mache mir wenig Vorwürfe, da ich bisher dachte, einfach nur ein introvertiertes, schüchternes Kind zu haben und dass dies ein Charakterzug ist. Dass die Probleme schwerwiegender sind, erschreckt mich. Außerdem bin ich mir unsicher, was angemessenes Verhalten meinerseits wäre. Nachsicht? In soziale Situationen zwingen? Keine Ahnung.“

„Ich sehe schon Gründe, habe aber keinen Konflikt/ kein schlechtes Gewissen.“

Im Folgenden Aussagen von Eltern mit Jugendlichen nach der Schulpflicht:

„Sehr stark, man möchte, dass sie selbständig werden und weiß einfach nicht, wie man es angehen soll... die Therapeuten übergehen oft, was in der Familie dann für Probleme entstehen... wir wünschen uns mehr Hilfestellung für die ganze Familie und wie man damit umgehen kann.“

„Ja klar, die gemachten Fehler sind jedoch nicht mehr rückgängig zu machen, wichtig wäre, einen Weg für eine positive Zukunft zu finden.“

„Gerade extrem, eigentlich will ich ihr helfen, und eigentlich will ich sie auf den Weg in die große weite Welt schicken.“

„ja, ich mache mir Vorwürfe, möchte ihm aber helfen“

„Es ist so schwierig, damit umzugehen. Motivation bewirkt meist das Gegenteil.“

„Sehr stark, wusste lange Zeit nicht damit umzugehen, Sohn hat auch über Monate nicht geredet, große Unsicherheit meinerseits“

„Ich mache mir sehr große Sorgen und hätte ihr gerne früher schon professionelle Hilfe zuteilwerden lassen - sie lehnte allerdings solche Möglichkeiten generell ab.“

„Ja, ich mache mir da schon große Vorwürfe. Gerne würde ich ihm helfen, im Leben wieder Fuß zu fassen und eine Ausbildung oder einen Job anzunehmen, ich habe aber auch das Empfinden, dass das nichts nützt, da es von ihm kommen muss.“

Einige Eltern fragen sich, ob sie ihrem Kind unter dem Gedanken der Schonung vielleicht zu viel an Herausforderungen und Pflichten abgenommen haben...

„Ja, ich denke, ihr wurden zu viel Pflichten abgenommen und Probleme aus dem Weg geräumt.“

„Ich neige dazu, nach wie vor Entlastung zu geben, in dem ich entweder eine Situation mit ihr vorbereite, oder sogar einen Kontakt herstelle, der sonst von ihr gefunden werden müsste. Das ist eigentlich wohl unangemessen und es kommt mir auch fragwürdig vor. Aber z.B. der Termin bei einer Psychologin ist nach meiner Einschätzung so eine wichtige Angelegenheit zur Bewältigung des Grundproblems, dass ich den Kontakt wohl aufnehmen werde. Außerdem frage ich mich immer, ob ein Schulwechsel damals doch richtiger gewesen wäre, wir wollten aber nicht gegen den erklärten Willen unserer Tochter handeln.“

...andere zweifeln, ob sie ihrem Kind eventuell zu viel Druck gemacht haben:

„Ich weiß nicht, ob ich ihm während der Schulzeit (zu viel?) Druck gemacht habe, damit er seinen Schulabschluss macht. Er hatte in der Grundschule eine Klasse übersprungen (Hochbegabung wurde getestet und bescheinigt), später im Gymnasium eine Klasse wiederholt. Mit war es aber wichtig, dass er sein Abitur macht, damit er zumindest die Möglichkeit hat zu studieren. Unabhängig davon, ob er überhaupt studieren will oder nicht. Aber sollte es können, wenn er es möchte. Aber ich weiß nicht, ob ich ihm damit letztlich mehr geschadet habe. Darüber habe ich durchaus Zweifel.“

Auch Vorwürfe, die Tragweite der Problematik ihres Kindes nicht früh genug erkannt zu haben, beschäftigen viele Eltern:

„Ja, weil wir die Schwere nicht rechtzeitig erkannt haben und sie nur für schüchtern hielten. Sicher waren wir auch zu nachsichtig. Wir haben die Situation akzeptiert, da wir jetzt nur noch wenig tun können.“

„Ja, ich hätte es viel früher merken müssen bzw. die Zeichen noch ernster nehmen. War zwar mit ihm beim Jugendpsychotherapeuten, hat aber auch nichts gebracht.“

„Ja, ich mach mir Vorwürfe. Zu Beginn der Symptome, habe ich meine Tochter nicht ernst genug genommen. Ich weiß, dass ich nur beraten kann oder die Dinge aus meiner Sicht sehen und bin dann selbst unsicher, ob mein Verhalten in den unterschiedlichen Situationen richtig ist.“

„Sie weiß, dass wir hinter ihr stehen und sie da unterstützen, wo es nötig ist und dass sie sich für uns nicht verstellen muss. Wir kommen jetzt erst zu dem Schritt, dass eine soziale Phobie wohl ihr Problem ist

und sie da eine fachmännische Unterstützung braucht. Sie hatte schon mal selbst eine Psychologin aufgesucht, die ihr aber nicht geholfen habe.“

Einige Eltern haben die Frage der Schuld an den Problemen ihrer Tochter oder ihres Sohnes intensiv auf sich selbst und/oder die eigene Erziehung reflektiert:

„Ja, ich mache mir Vorwürfe, schuld zu sein, dass sie diese Ängste hat. Und der Konflikt zwischen Entlastung/Nachsicht und Forderungen an sie stellen ist sehr groß. Ich fühle mich oft sehr hilflos und mache mir große Sorgen, wie sie es schaffen wird, ihr eigenes Leben zu leben.“

„Ich mache mir große Vorwürfe und fühle mich als Versager. Obwohl ich mir eigentlich im Klaren bin, dass es nicht alleine meine Schuld ist.“

„Es ist furchtbar für mich“

„Dieser Konflikt ist extrem ausgeprägt (jedenfalls bei der Mutter).“

„Früher habe ich die Ursache fast ausschließlich bei mir gesucht. Das ist besser geworden.“

„Mache mir sehr viel Vorwürfe, etwas in der Erziehung falsch gemacht zu haben und zu spät reagiert zu haben.“

## *Der Umgang mit Selbstinfragestellung und Selbstvorwürfen*

*Wie an vielen anderen Stellen auch, erscheinen die Antworten der Befragten, hier der Eltern, von großer Offenheit und Aufrichtigkeit.*

*Ein Hinweis Außenstehender, dass es möglicher Weise nicht angemessen oder hilfreich ist, sich selbst stark mit Infragestellungen zu belasten, mag rational zutreffen, ist aber unserer Ansicht nach nicht sonderlich einfühlsam und wohl sehr aus der Distanz.*

*Zwei Blickrichtungen sind gleichermaßen von den Jugendlichen wie auch von den Eltern genannt worden:*

*Es geht um Versagen, Scham und es geht um Schuld.*

*Quasi ab dem Punkt, wo entweder beim Betroffenen oder den Eltern oder in der Familie hierüber ein stiller oder ausgesprochener Konsens besteht, geht es im Nachfolgenden darum, Versagen, Scham und Schuld anteilmäßig auf die Beteiligten zu verteilen, primär also auf Mutter und Vater und/ oder das Kind.*

*Wenn erkennbar wird, dass Außenstehende einen wesentlichen und schädigenden, somit Ängste fördernden Beitrag geleistet haben, unter Umständen bis zum Ausmaß einer psychischen Traumatisierung, so kann dies die Familie entlasten beispielsweise von Schulddruck. Diese Entlastung ist in jedem Falle berechtigt und in keiner Weise in Frage zu stellen.*

*Bisweilen entsteht bei einem außenstehenden Beratenden der Eindruck, dass sich Versagens- Scham- und Schulddruck auch in Richtung Erzieherinnen oder Lehrern „kanalisiert“, sich ein Ventil nach außen schafft. Dieser Prozess ist menschlich verständlich, auch wenn er in der Sache dem vorliegenden Anlass nicht immer gerecht wird oder werden kann.*

*Noch einmal deutlich gesagt: Da wo leichtfertig oder vorsätzlich psychische Verletzungen und Kränkungen entstanden sind, ist der Aspekt der Schuld nicht abweisbar. Die Mehrzahl der Angstbiographien beinhalten einen solchen konkret fassbaren Verletzungspunkt eher nicht.*

***Von daher möchten wir anraten, dass sich sowohl das betroffene Kind, der betroffene Jugendliche als auch die Eltern weitestgehend selbst und gegenseitig entlasten von Zuschreibungen von Versagen, Scham und Schuld.***

*Je mehr innerhalb der Familie in dieser Haltung Übereinstimmung herrscht, umso zugewandter und einfühlsamer, um so offener und hilfreicher können Lösungswege abgewogen und ausprobiert werden.*

*Unserer Vorstellung nach kann auch eine hilfreiche Psychotherapie nur gelingen, wenn der Therapeut gegenüber dem Klienten oder Patienten keinerlei Versagens- oder Schuldvorwürfe äußert oder bei dem Klienten vorhandene verstärkt.*

***Eine Soziale Angststörung beruht nicht auf einem Versagen oder einer Schuld oder Schwäche des Betroffenen***

*Es liegt in der Verantwortung der Eltern, da sie nun einmal die Erziehungsaufgabe haben und ihrem Kinde sehr nahestehen, eine unterstützende und fördernde Haltung einzunehmen, soweit es ihnen möglich ist. Auch der Geduldigste kommt an eigene Grenzen, das ist unvermeidbar und „ok“.*

*Dabei kommt ihnen eine andere Aufgabe zu als diejenige, die ein behandelnder Psychotherapeut übernimmt.*

*Und es ist in der Verantwortung des Jugendlichen und jungen Erwachsenen, gemäß den altersentsprechenden Möglichkeiten, Mitverantwortung und zunehmend Eigenverantwortung zu übernehmen für den Heilungsprozess und besseren Umgang mit den eigenen Ängsten.*

*Wir möchten hier ausdrücklich den mit zunehmendem Alter wachsenden **Eigenverantwortungsanteil des Jugendlichen** und jungen Erwachsenen betonen. Sicher engen starke Ängste den Handlungsspielraum und die Möglichkeiten zur Eigenregie situativ oder auch über einen längeren Zeitraum teilweise stark ein. Umso wichtiger kann es sein, dass unterstützende Eltern den verbleibenden Anteil nicht aus Überfürsorge übersehen oder übernehmen.*

*Denn die Wahrnehmung der Eigenverantwortung des Betroffenen für seine Lebensgestaltung in altersgemäßem Umfang ist die entscheidende Wachstumszone für einen Kompetenzgewinn im Umgang mit den eigenen Ängsten, verbunden mit einem gestärkten Selbstwert.*

*Und nun noch ein dritter, nicht minder wichtiger Punkt: Mutter und Vater haben persönliche Limits, haben eigene körperliche und auch psychische Angriffs- und Schwachstellen, haben einen inneren Anspruch auf einen eigenen Gestaltungsraum. Sie sind begrenzt in ihren Kenntnissen über psychische Vorgänge, sind keine Psychotherapeuten nicht nur mangels fachlicher Ausbildung, sondern auch, weil ihnen die Möglichkeit zur Distanzierung fehlt – sie können sich kaum Abstand zur Situation verschaffen. **Mutter und Vater haben ebenso wie die Kinder ein Recht auf eigene Interessen und Grenzen.***

In Zusammenhang mit Schuldgefühlen stehen auch Überlegungen, dass Beziehungsschwierigkeiten der Eltern und Trennungssituationen sich ausgewirkt haben könnten.

„Sie sind ständig präsent und ich habe meine vermeintlichen Erziehungsfehler auch schon in einer Beratung der Caritas versucht aufzuarbeiten vor einigen Jahren, als mein Sohn wegen der Schule 70km weg zum Vater zog, womit ich nicht klarkam. Bei mir hätte er beim Schulwechsel vom Gymnasium auf die Realschule die Klasse wiederholen müssen, und das wollte er um keinen Preis noch einmal, deshalb entschieden wir nach Abwägung der Vor- und Nachteile, dass er zu seinem Vater zieht, den er genauso liebte. Dort war eine Schule bereit, ihn auf Probe zu versetzen. Nur als ich sah, wie mit zunehmenden Schulschwierigkeiten ihr Verhältnis auch immer schlechter wurde, machte ich mir wieder zunehmend Vorwürfe, warum ich eine Familienberatung anstrebte, die aber beide ablehnten und ich dann allein hinging. Sie rieten mir, loszulassen, die Männer das unter sich ausmachen zu lassen und ich bemühte mich, aber es war trotzdem schlimm, wie sie miteinander umgingen.... Nach der Schule blieb er erst noch auf der Fremdsprachenschule, aber nach dem Abbruch, zog er wieder zurück und begann hier das Berufskolleg, aber brach es auch ab..., wegen verschiedener Faktoren.“

„Sehr ausgeprägt. Schon sehr früh habe ich wahrgenommen, dass er

sehr schüchtern ist und ihn z.B. mit 2 1/2 Jahren für 2 Std. 2x die Woche in eine Spielgruppe mit seinem besten Freund gegeben, weil er immer bei mir oder seinem Papi bleiben wollte. Wenn wir im Freibad waren, habe ich ihm das Geld für ein Eis in die Hand gedrückt, damit er sich das selbst kauft - oft hat er dann lieber verzichtet. Leider haben mein Mann und ich uns getrennt, als er knapp 8 Jahre alt war, und das hat sein Weltbild stark erschüttert, zumal mein Mann und ich uns nicht einig waren, wie wir ihn am besten unterstützen und ich wohl eher Zuviel tat und mein Mann meinte, weniger ist mehr, er müsse selbstständiger werden.“

„Vorwürfe wegen der Trennungsproblematik“

„Ja. Alleinerziehend, viel gearbeitet. Der Vater hat den Sohn fallen lassen.“

Die Belastung der Eltern ist überdeutlich herauszulesen; sie werfen sich vor, etwas in der Erziehung falsch gemacht zu haben, die Situation unterschätzt oder zu spät erkannt zu haben, zu nachsichtig gewesen zu sein und anderes mehr.

### *Der Einfluss von Trennungserlebnissen*

*Dass Belastungen der Beziehung zwischen den Eltern oder auch Trennungen vorübergehend oder auch über eine längere Zeit die Kinder beeinträchtigen und belasten können, ist nachweislich und offensichtlich.*

*Es ist nicht Gegenstand dieses Leitfadens zu betrachten, in wieweit sich Beziehungspartner gegenseitig etwas schuldig bleiben können, auch mit Blick auf das Wohl ihrer Kinder.*

*Eine „offensive“ Schuldübernahme oder in jedem Falle auch eine Schuldzuweisung an den Partner, konkret eine Mitschuld an der Entstehung der Angststörung des Kindes zu haben, setzt den zuvor schon beschriebenen Zuweisungskreislauf aus Versagen, Scham und Schuld in Gang und mindert aus unserer Sicht in gleichem Maße die Chance auf konstruktive Lösungsausrichtung.*

## Haben Sie den Eindruck, dass sich Ihre Tochter / ihr Sohn hinreichend Mühe gibt, die eigenen Ängste zu überwinden?

Nachfolgend stellen wir Aussagen von Eltern mit *schulpflichtigen* Kindern zu der Frage dar, ob sie den Eindruck haben, dass sich ihr Kind genügend Mühe gibt, die eigenen Ängste zu überwinden.

„Nein. Keine Mühe zu erkennen.“

„Eher nicht...sie sagt immer, es würde ihr nichts ausmachen, aber nur, um uns mit ihren Problemen nicht zu belasten.“

„Nein. Sie steckt sofort den Kopf in den Sand und sagt, ich schaffe das eh nicht.“

„nein. Sie sagt, sie spricht sowieso nichts“

„Noch nicht“

„nicht immer“

„er redet nicht darüber.“

„Sie will keine Expositionsübungen machen, die eigentlich dringend nötig wären.“

Andere Eltern haben einen gemischten oder positiven Eindruck:

„Sie versteht, dass sie ein Problem hat, möchte dies auch ändern. Wie groß ihre Bemühungen jedoch tatsächlich sind, kann ich nicht einschätzen.“

„Er erzählt manchmal, wie er irgendwelche Situationen in den Griff kriegen will.“

„Zum Teil ja. Es sind aber im Bereich Schule so viele Ängste, dass Vermeidung im Vordergrund steht.“

„Teils Teils“

„teilweise ja, teilweise nein“

„unterschiedlich stark, kommt auf die Tagesform an“

„Ja, auf jeden Fall“

Dieselbe Frage haben wir Eltern gestellt, deren Kinder nicht mehr zur Schule gehen.

*Haben Sie den Eindruck, dass sich Ihre Tochter / ihr Sohn hinreichend Mühe gibt, die eigenen Ängste zu überwinden?*

„Nein, das Gefühl habe ich nicht“

„Eigentlich nicht.“

„Kaum“

„Nein, macht gar nichts, liegt, wenn er daheim ist, den ganzen Tag im Bett.“

„Er macht sich keine Mühe.“

„Nein. Er vermeidet zu oft schwierige Situation bzw. übt nicht in unbelasteten Situationen.“

„Nein, sie steht sich selbst im Weg und weist viele Hilfen und Vorschläge ab, begonnene Maßnahmen werden oft abgebrochen.“

„Das weiß ich nicht. Es kommt vor, dass sie sich überwindet, weil eine Notsituation vorliegt. Der Druck muss dann sehr hoch sein, sonst vermeidet sie die für sie unangenehmen Kontakte“

„Es gibt Zeiten, wo sie es schafft, etwas dafür zu tun, manchmal nicht.“

„Könnte besser sein, obwohl sie sich wirklich bemüht.“

„Nein, allerdings ist dies von außen betrachtet. Auf Nachfragen scheint es so zu sein, dass der innere Kampf sehr anstrengend ist.“

„Sie liest Ratgeber, lehnt Therapeuten oder Vereinsmitgliedschaften ab.“

„Ich denke, sie versucht es im Rahmen ihrer Möglichkeiten, ist aber bei allen Vorschlägen sehr unwirsch und ablehnend.“

„Nach dem Tod seines Vaters hatte er nach der Trauerphase und Verarbeitung und unseren konstruktiven Gesprächen auch wieder Motivation, die Dinge in die Hand zu nehmen. Aber beruflich klappt es einfach nicht, da komme ich auch nicht an ihn ran und weiß mir keinen Rat. Sport und Musik macht er noch, aber wenn ich ihm rate, dann doch im Fitnessbereich etwas Berufliches zu machen, lehnt er das auch ab. Zum geschenkten VHS-Gitarrenkurs traute er sich wegen der Gruppe nicht hin, Einzelunterricht hatte er, aber ist leider zu teuer...“

„Tagesform abhängig“

„Kommt auf die Tagesverfassung an“

„Er gibt sich Mühe, aber es wäre sehr hilfreich, wenn er professionelle Unterstützung hätte... Doch leider hat er zwar zig Psychologen und Therapeuten kennen gelernt, aber keiner konnte bisher wirklich helfen.“

„ist an einem Punkt, wo er dringend professionelle Hilfe braucht, schafft es nicht ohne fremde Anleitung, seinen Alltag zu bewältigen“

„Er versucht es, schafft es alleine aber nicht“

„Ich weiß es nicht.“

„Keine Ahnung“

„Ich habe keine Ahnung, ob ich nicht alles falsch mache. Ich kann nicht abschätzen, ob er nicht kann oder nicht will, z.B. wenn er auf der einen Seite sein Studium komplett schleifen lässt, auf der anderen Seite aber sein Computerspiel äußerst aktiv durchzieht.“

„ich weiß es nicht“

„Weiß nicht“

„Es könnte sein, dass er jetzt versucht, langsam einen Weg zu finden. Davor definitiv nicht.“

„Es ist besser geworden“

„Ja, er ist seit seinem letzten Schulabbruch zu einer Berufsberatung der Diakonie gegangen, aber nach anfänglichem Ehrgeiz und einigen Absagen nach den Bewerbungen ist er wieder unmotiviert.“

„Ja, zurzeit sehr stark“

Zwei Drittel der Eltern mit Jugendlichen und jungen Erwachsenen nach Schulabschluss sind der Ansicht, dass sich Tochter oder Sohn nicht genug Mühe geben, ihre Situation auch durch eigene Anstrengung zu verbessern.

Eltern mit Jugendlichen vor Schulabschluss sehen nur bei 35% ihrer Kinder ein mangelndes Bemühen und antworten aber zu einem Drittel mit „teil – teils“ oder „je nach Tagesverfassung“ oder ähnlich.

Wir konnten feststellen, dass diese Einstufung davon unabhängig ist, ob sich Eltern selbst in größerem Umfang mit Vorwürfen und Schuldgefühlen belasten.

Wir haben eine Abiturientin, die die Auseinandersetzung mit Sozialer Phobie selbst gut kennt, nach Gründen gefragt, die Eltern zweifeln lassen, dass sich ihr Kind genug Mühe gibt:

„Also, wenn zwei Drittel der Eltern der Ansicht sind, dass sich ihr Kind nicht genug bemüht, dann ist das schon sehr hoch, doch irgendwie bin ich nicht ganz so verwundert.

Ich finde, das eine Zitat beschreibt es sehr gut: Von außen betrachtet scheint es, als würden die Betroffenen nicht viel dagegen unternehmen. Doch die Eltern wissen nicht, wie viel Überwindung es uns teilweise kostet, um für sie normale Dinge zu bewältigen. Ich glaube, dies ist ein großer Punkt, weshalb viele Eltern angeben, dass die Betroffenen nichts dagegen unternehmen.

Die Eltern kennen unsere Ängste nicht und können sie, egal wie viel sie es versuchen, nie zu 100% nachvollziehen.

Und somit können sie auch nicht verstehen, weshalb wir es nicht einfach ändern können. Ich glaube nämlich, dass dies ein weiterer Punkt sein könnte: Ihre Erwartungen und Vorstellungen können wir nicht erfüllen. Wir können nicht von heute auf morgen plötzlich vor sämtlichen Dingen unsere Furcht und Zweifel verlieren. Von heute auf morgen ein neuer Mensch sein. Es braucht Zeit, verdammt viel Zeit, und ich glaube, Eltern erscheinen unsere Schritte zu langsam. Doch sie wissen nicht, wie groß für uns ein für sie vielleicht gar nicht sichtbarer Schritt sein kann.

Und dann stimmt es natürlich aber auch, dass wir manchmal einfach nichts unternehmen, aber nicht, weil wir nicht wollen, sondern weil wir keine Kraft mehr haben, von der Angst einfach gelähmt sind oder-oder-oder. Manchmal fehlt die Motivation, da muss ich den Zitaten zustimmen. Doch es ist eben nicht so leicht, wie es sich die Eltern manchmal vorstellen.“

## *Sich genug Mühe geben – woran kann dies gemessen werden?*

*Es gibt von ihrer Persönlichkeit her Menschen, die eine Kämpfernatur zu haben scheinen, die Widerstände und auch eigenes Misslingen sehr herausfordern und zu weiterer Anstrengung motivieren und es gibt Menschen, die deutlich früher ermüden, ihre Kräfte weniger gut bündeln können, schneller auch die Motivation zu verlieren scheinen.*

*Dies gilt allgemein wie auch in Bezug auf junge (und ältere) Menschen mit Sozialer Angststörung.*

*Die Bedeutung der – altersentsprechenden – Eigenverantwortlichkeit bei der Lebensgestaltung haben wir im Vorangegangenen erwähnt und betont.*

*Als Selbsthilfeverband erlauben wir uns, in dieser Frage uns nicht um Neutralität zu bemühen, sondern mehr aus Sicht eines Betroffenen auf die Fragestellung zu schauen.*

*Ängste leisten Widerstand, binden Kräfte. Bisweilen können sie jemanden daran hindern, sein angestrebtes Ziel zu erreichen. Aber auch wenn das Ziel erreicht wird, wirken häufig die erlebte Angst und Anstrengung nach, reduzieren und relativieren das Erfolgserlebnis.*

*Sozialphobische Themen stellen sich oft in alltäglich wiederkehrenden Situationen. Es steht also an, sich wieder und wieder einer Situation zu stellen, die Einiges an Anstrengung abverlangt. Durchaus kann dies der Weg der Gewöhnung sein, begleitet von nachlassenden Ängsten und somit mehr Gestaltungsfreiheit. Und dennoch bleibt es über eine gewisse, oft auch längere Zeit anstrengend.*

*Objektiv hätten Menschen, die angstbegleitet sich einer Herausforderung stellen, durchaus einen „Mut-Orden“ verdient. Aber der wird in den seltensten Fällen vergeben. Vorzugsweise bleibt der ungünstige Vergleich mit den anderen, die es trotzdem besser und vor allem leichter können.*

*Es ist also neben dem anstrengenden und fordernden Umgang mit der Angst für jeden Menschen, insbesondere aber für einen jungen Menschen eine Frage der **MOTIVATION**.*

*Irgendwo muss es auch Freude machen, irgendwie sollte das Rennen auch mal zu gewinnen sein, irgendwann möchte ich auch stolz auf mich sein können, bisweilen muss es auch leicht und locker zugehen.*

*Zur Eigenverantwortung gehört die Einsicht, sich in den Situationen, die durch die Angststörung eingeengt sind, wohl mehr als andere anstrengen zu müssen. Es bedarf auch der Einsicht, dass manches Ziel sich als zu hochgesteckt herausstellt – vorübergehend oder sogar auf Dauer, und ich genötigt bin, eine Stufe drunter zu bleiben, vielleicht auch in Bezug auf die berufliche Entwicklung. Oft fällt dies ganz und gar nicht leicht.*

*Wichtig aber insbesondere für einen jungen Menschen ist, dass es möglichst alltägliche Perspektiven gibt, die frei von MUSS und ANGST-DRUCK bleiben, die Spaß und Leichtigkeit beinhalten.*

*Es muss Raum für eine **MOTIVATION** bleiben, die neben Einsicht auch Freude beinhaltet.*

*Je mehr dies fehlt, je weniger „attraktive“ Perspektiven bleiben, umso schwerer wird dem jungen Betroffenen die tagtägliche Kontaktaufnahme mit den angstbesetzten Feldern.*

## Zwischen Fördern durch Reduzierung und Abnahme von Belastungen und Fördern durch angemessene Anforderungen

Diese Frage ist für Eltern und ebenso für den Jugendlichen eine besonders wichtige und auch eine besonders schwierige. Oftmals sind sie auch Anlass für Differenzen zwischen den Eltern.

Der Jugendliche fühlt sich teilweise sehr gefordert bis überfordert und wünscht sich mehr Schutz, Zurücknahme und Geborgenheit, so wie es zu einem früheren Lebensabschnitt gewesen ist.

Die Eltern erleben die Mühen und die Ängste und Überforderungen des Kindes täglich und hautnah. Sie sehen die begleitenden Körpersymptome, die Schlafstörung und auch die „Bauchschmerzen“ und andere, angstbedingte, körperliche Symptome...

Die Eltern werden auch mit Anforderungen und einem geringen Handlungsspielraum oder einem mangelnden Entgegenkommen seitens der Institutionen konfrontiert. Sie erleben, dass Außenstehende Ihrem Kind nicht gerecht werden. Sie sehen die Folgen schlechter Schulleistungen, versäumter Therapiebesuche, von Interventionen des Jugendamtes und vieles mehr.

Eltern fürchten Zuspitzungen und Kurzschlussreaktionen ihres Kindes, werden bisweilen mit Andeutungen Äußerungen konfrontiert, wegen der Ängste nicht mehr leben zu wollen, und können hierdurch sehr unter Handlungsdruck geraten.

All dies sehend möchten viele oder die meisten Eltern ihr Kind entlasten und seine Ängste mindern, es vor Überlastung und Kränkungen schützen.

Gleichzeitig wissen die meisten Eltern auch:

Es ist notwendig, sich den Ängsten zu stellen und an ihnen zu arbeiten. Ängste haben ansonsten eine Tendenz, sich „festzusetzen“ oder sogar weiter auszubreiten.

Eltern, die ihrem Kind zu viel abnehmen, verhindern Fortschritte und erhöhen die Abhängigkeit des Betroffenen.

Durch Vermeidung und Rückzug wird die Situation immer bedrückender. Es treten insbesondere im schulischen oder beruflichen Bereich Folgen ein, die sich dauerhaft auswirken können auf den eigenen Gestaltungsraum.

Je älter das Kind, der junge Erwachsene, umso weniger ist es auch den Eltern möglich, einen Ausgleich für Zurücknahmen und Vermeidungen noch leisten zu können.

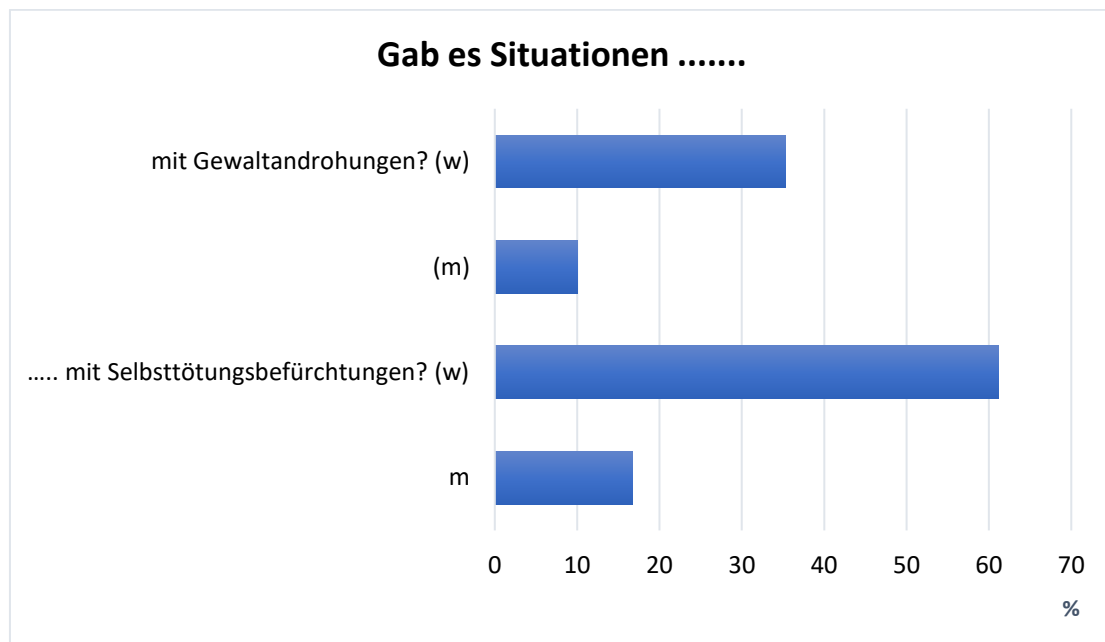


Diagramm 43: *Gab es Situationen mit Gewaltandrohungen/Selbsttötungsbefürchtungen*

Ein Blick auf Diagramm 43 kann deutlich machen, unter welchem Druck sowohl Eltern als auch Jugendliche und junge Erwachsene stehen können.

Das vorliegende Diagramm gibt die Beobachtungen und Wahrnehmungen der Eltern wider.

Es zeigt einen sehr deutlichen Geschlechterunterschied, den wir nicht schlüssig anhand der vorliegenden Daten erklären können.

*Die Situation einer jeden Familie ist völlig individuell und einzigartig. Von daher können wir an dieser Stelle nur verschiedene Punkte einer Pro-und-Contra Aufstellung anbieten, welche möglichst die Diskussion und den Abwägungsprozess fördern können.*

- *Impulse und Denkanstöße für den Abwägungsprozess zwischen Fördern durch Reduzierung und Abnahme von Belastungen und Fördern durch angemessene Anforderungen:*
- *Ist eine alltägliche Situation wie der Schulbesuch mit starken Ängsten besetzt, so ist es nur in begrenztem Umfang sinnvoll, den Jugendlichen zu weiterem zu drängen. Ein besonderer Anlass können abschließende Prüfungen sein.*
- *Ein Vergleich mit anderen – seien es Gleichaltrige, Mitschüler oder Geschwister - ist selten motivierend und anspornend. Der Betroffene neigt ohnehin zu ständigem Selbstvergleich zu seinen Ungunsten.*
- *Je jünger ein Betroffener ist, umso weniger hilfreich kann sich in Angstsituationen eine erwachsen - rationale Argumentation auswirken in Bezug auf „Notwendigkeiten“, „Pflichten“ und „negative Folgen“ im Leistungsbereich oder bei den Sozialkontakten. Ein solcher argumentativer Druck kann die Angst und Verweigerung des Kindes erhöhen, so naheliegend sie aus erwachsener Sicht auch sein mag.*
- *Andererseits ist älteren Jugendlichen und jungen Erwachsenen*

*altersangepasst ein reales Bild der Gestaltungsmöglichkeiten zu zeigen, auch der tatsächlichen Unterstützungsmöglichkeiten durch die Eltern und deren Grenzen.*

- *Die genaue Absprache von Teilunterstützungen kann eine wirklich gute Kompromissbildung sein. Fällt einem Jugendlichen ein Erst-Telefonat besonders schwer, so können Eltern einen ersten Anruf oder eine Voranfrage zum Beispiel bei einem Psychotherapeuten übernehmen. Der Jugendliche hat zugesagt, dann selbst den nächsten Schritt zu einem Vorgespräch zu tun.*
- *Ein offenes Ohr füreinander braucht auch Themenvielfalt. Die Ängste werden phasenweise häufiges Thema sein, sollten aber den Gesprächsalltag nicht längerfristig beherrschen.*
- *Auch die Eltern haben eigene Engstellen, Ängste und Grenzen. Diese Tatsache kleinen Kindern zu vermitteln, ist nicht sinnvoll. Jungen Erwachsenen gegenüber kann es durchaus stimmig sein und bringt das Gespräch zunehmend auf Augenhöhe.*
- ***Letztlich kann Eigenständigkeit und Eigenverantwortung nur erworben und gehalten werden, wenn sie auch gegen die Infragestellungen, Rückzugs- und Vermeidungsimpulse eigener Ängstlichkeit „verteidigt“ wird. Somit ist es unvermeidbar, sich den eigenen Ängsten zu stellen. Diese immer wieder geforderte Anstrengung kann Menschen mit Angststörung auf Grund des chronisch sehr hohen Angstniveaus auf längere Sicht über Gebühr fordern, überfordern, erschöpfen. Dies gilt gleichermaßen für Kinder, Jugendliche als auch für betroffene Erwachsene. Der Betroffene braucht für die unverzichtbare Anstrengung im Umgang mit den Ängsten einen Ausgleich in Form von Freude und positiver Motivation mit Blick auf konkret erreichbare Ziele. Je jünger der Betroffene ist, um so existentieller ist die Beachtung dieser Balance.***

## Wie geht Ihr Partner, Ihre Partnerin mit der Erkrankung des Kindes um? Was wünschen Sie sich von ihm/ihr?

Die Bedeutung der Unterstützung durch den Partner/die Partnerin und gegebenenfalls der Wunsch nach mehr Engagement vom ihm/ihr wird von vielen Eltern in der Umfrage ausgedrückt.

Mal wünschen sie sich Unterstützung für sich selbst oder eine gemeinsame Linie dem Kind gegenüber, mal werden mehr Verständnis oder Geduld für das Kind genannt.

Im Folgenden einzelne Antworten der Eltern zur Frage *„Wie geht Ihr Partner und/oder der andere Elternteil mit der Erkrankung der Tochter/ des Sohnes um? Was wünschen Sie sich von ihm/ihr?“*

„Ich wünschte größeres Engagement, Mittragen der schwierigen Situation“

„Mehr Verständnis“

„Vater sieht es nicht. Würde mir mehr Unterstützung wünschen“

„Mehr Geduld und Einsicht, dass es für ihn schwer ist, mit anderen in Kontakt zu treten.“

„mehr Verständnis für das Kind“

„Mehr Hilfe“

„mehr Entlastung“

„Er versteht es nicht.  
Dass er ernsthaft darüber nachdenkt.“

„Zum Teil Unverständnis, aber versucht trotzdem zu helfen.  
Würde mir eine positivere Einstellung wünschen.“

„Er unterstützt das Kind. Ich würde mir wünschen, dass er Unterstützung von außen befürwortet.“

„Mehr Anteilnahme, mehr Überlegung, wie wir sie noch unterstützen könnten.“

„Mein Mann verkräftet das Ganze auch nicht so gut und er macht sich natürlich große Vorwürfe. Er hat jetzt die Sache in die Hand genommen, da er unsere Tochter besser versteht und sich besser in ihre Situation hineinfühlen kann. Ich wünsche mir, dass wir unsere Konflikte untereinander lösen und die Kinder außen vorlassen. Ich muss auch mehr auf mich schauen, denn wenn es mir gut geht, geht es unseren Kindern auch gut.“

„Mein Mann glaubt, das geht alleine vorbei. Wir müssten sie nur genug stärken. Wünsche mir mehr Unterstützungen und nicht, dass mir gesagt wird, ich würde übertreiben.“

„hilflos. Ich wünsche mir mehr Unterstützung.“

„Mehr Gespräche, Hilfe und Unterstützung“

„Er zieht sich zurück, würde mir mehr Kommunikation, wie es weitergehen soll, wünschen.“

„Mein Mann ist hilflos und hält sich eher aus allem raus. Mir fehlt seine Unterstützung und ich fühle mich alleingelassen. Ich muss mich immer um alles alleine kümmern.“

„Ich fühle mich von meinem Ehepartner im Stich gelassen, er hat keinerlei Bezug zu seinem Sohn und ist auch nicht gewillt, irgendwas daran zu ändern.“

„Sie hat die Situation ebenfalls akzeptiert. Manchmal mehr Initiative zur Unterstützung der Tochter.“

„Er hört mir zu, versteht jedoch die Ängste nicht und meint, meine Tochter muss es nur wollen.  
Mehr Verständnis und Unterstützung wäre schön.“

„Er bemüht sich, ihn nach Kräften zu unterstützen und Verständnis zu zeigen.  
Es wäre schön, wenn er sich einfühlsamer äußern könnte im Umgang mit unserem Sohn.“

„Mehr Unterstützung“

Zwei Eltern geben an, dass aus ihrer Sicht ihr/e Partner/in dem Kind gegenüber zu nachsichtig ist:

„Meine Frau leidet noch mehr als ich, da sie quasi die einzige Bezugsperson für meinen Sohn ist und dadurch den ganzen "seelischen Müll" abbekommt.

Ich wünsche mir, dass sie ihm weniger Beachtung schenkt, und ihm dadurch die Wohlfühlzone einengt, in der Hoffnung, dass er den Schritt macht, sich Hilfe zu holen.

„Macht sich auch große Sorgen. Lässt dadurch alles durchgehen. Zu nachsichtig.“

Es gibt auch Eltern, die sich zufrieden über den Umgang ihres Partners mit der Erkrankung des Kindes äußern. In unserer Umfrage trifft dies auf Eltern mit nicht mehr schulpflichtigen Kindern eher zu als auf Eltern mit schulpflichtigen Kindern.

„Er unterstützt mich und ist auch an einer Lösungsfindung interessiert.“

„Mein Mann nimmt die Erkrankung ernst, ich finde, er macht alles richtig.“

„Wir sind uns da zum Glück einig und unterstützen in ähnlicher Weise. Diese Umfrage bespreche ich zwischenzeitlich mit ihm.“

„Wir sind meist einer Meinung.“

„Wir besprechen ab und zu gemeinsam, was wir von der Tochter direkt erfahren, jeder von uns redet auch einzeln mit ihr, das geben wir dann danach wieder an uns weiter. Wir besprechen auch, was wir ihr noch sagen möchten und wer ihr das am besten sagt oder ob wir es gemeinsam tun. Wir sagen uns auch, wenn uns etwas Sorge bereitet oder auffällt und überlegen, was wir tun können oder sprechen uns Mut zu. Ich bin zufrieden, so wie es läuft, denn wir gehen damit offen um.“

„Wir haben beide viel Verständnis für ihre Situation. Wir versuchen sie zu fordern und zu fördern, wo immer sich eine Gelegenheit bietet. Wir wissen aber nicht mehr so recht, was wir noch für sie tun können.“

„er unterstützt uns“

„wir sind einer Meinung“

Nicht wenige Eltern beschreiben Probleme im Umfeld von Trennungen oder Verlust des Partners:

„Bin alleinerziehend.

Meine Tochter hat zusätzlich zu den Ängsten auch Probleme mit der Trauerverarbeitung nach dem Tod ihres Vaters vor 5 Jahren.“

„Mein Exmann kann ganz gut damit umgehen, doch zuweilen ist er auch überfordert, weil er nicht mehr weiß, was wir noch machen können. Ich würde mir mehr Austausch wünschen und mehr Engagement, noch mehr auszuprobieren.“

„Da wir getrennt leben/geschieden sind, seit mein Sohn 3 Jahre alt war, gab es nicht viel Kontakt zum Vater, da dieser sich immer vor der Verantwortung gedrückt hat. Wenn mein Sohn da war, gab es mehr Enttäuschungen als Glücksgefühle. Z.B. hatte mein Sohn Karten für ein Fußballspiel gewonnen und sein Vater wollte mit ihm hingehen. Am Morgen des Tages rief er an und sagte, er müsse einem Kollegen beim Umzug helfen und hat keine Zeit. Oder bei einem Tagesbesuch bei seinem Vater musste er mit einer Stiefschwester die Küche putzen und lauter solche netten Dinge. Trotz alledem versucht mein Sohn, Kontakt zu halten. Der Vater weiß auch über die

Krankheit Bescheid, fragt aber immer wieder, wann mein Sohn denn endlich eine Ausbildung anfängt. Unterstützung seinerseits gibt es jedoch nicht!

Ich würde mir wünschen, dass sein Vater ihn endlich als seinen Sohn wahrnimmt und meine Tochter ebenfalls. Auch, wenn es mit Sorgen und Anstrengungen verbunden ist.“

„Der Vater hat seit einigen Jahren keinen Kontakt. Mein jetziger Partner zeigt schwankende Empathie für die Erkrankung.“

„Mein Partner wohnt nicht mit uns zusammen, er macht sich auch Gedanken, aber hat andere Vorstellungen... Er schlug z.B. vor, dass mein Sohn doch zur Bundeswehr gehen sollte, um selbstständiger zu werden...ihm hätte das auch gutgetan!! Das halte ich für die schlechteste Idee, und mein Sohn will es auch nicht. Ich würde es nicht befürworten, sich an der Waffe ausbilden zu lassen, aber wenn er selbst überzeugt wäre, würde ich ihn lassen!!

Er meinte auch schon mal klischeehaft, mein Sohn würde sich im warmen Nest ausruhen..., aber er leidet ja darunter...“

„Mein Partner ist nicht der Vater. Oftmals hat er wenig Verständnis für die Situation. Allerdings unterstützt er mich auch ganz viel, weil er weiß, dass ich nur glücklich bin, wenn es auch meinem Sohn gut geht. Es wäre schon schön, wenn sich hier nur eine Besserung abzeichnen würde. Momentan ist so ein Stillstand eingekehrt, der einem die Hoffnung schwinden lässt.“

„Trotz der Trennung und bevorstehenden Scheidung mehr Einsatz und Hilfe für unseren Sohn“

„Bin alleinstehend. Keine Gespräche über das Thema mit dem anderen Elternteil.“

„Hatte jahrelang keine Unterstützung, war die einzige Bezugsperson, seit kurzer Zeit besser“

Neben Partnern, die durch eigene Erkrankung eingeschränkt sind...

„Er ist selbst psychisch stark belastet.“

„Ehemann fällt wegen Demenz (wahrscheinlich die Ursache ihrer Erkrankung) aus. Ich war lange mit ihr allein.

Mein neuer Partner versucht, ihr ebenfalls zu helfen.

Das klappt mal mehr mal weniger. Je nach Tagesform oder Menstrationszyklus (PMS).“

„Mein Partner ist seit diesem Problem mit Bluthochdruck erkrankt und musste per Rettungswagen ins Krankenhaus eingeliefert werden.“

...wird auch beschrieben, dass Partner die Erkrankung des Kindes nicht ernst genug nehmen, wenig Verständnis zeigen oder aus anderen Gründen (z.B. Berufstätigkeit) sich wenig damit beschäftigen.

„Denkt, es ist nicht so schlimm.“

„Vater nimmt es nicht ganz so ernst.“

„Er spielt das Thema runter und sieht es nicht so schlimm.“

„Mein Partner hat kein inniges Verhältnis zu unserer Tochter. Sie können schlecht miteinander reden. Manchmal fehlt es an Empathie und Einfühlungsvermögen.“

„Mein Mann ist noch voll berufstätig und beschäftigt sich daher nicht permanent gedanklich damit. Aufgrund eines anspruchsvollen Jobs sucht mein Mann in seiner Freizeit eher seine eigene Zerstreuung, als unserem Sohn zu helfen, Kontakte aufzubauen. Mein Mann steht auf dem Standpunkt, dass dies unser Sohn aus eigener Kraft schaffen muss.

Ich wünsche mir, dass mein Mann wenigstens Urlaube wieder mit unserem Sohn gemeinsam plant, damit unser Sohn wenigstens mit uns, ab und an mal etwas von der Welt sieht. Jedoch hat mein Mann unseren Fahrradurlaub im Juni ohne unseren Sohn geplant, was ich als falsch ansehe, jedoch mich nicht durchsetzen konnte. Unser Sohn wird in der Zeit allein zu Hause bleiben. So geschehen über Silvester, als mein Mann und ich in Florida waren und auch im Februar, als mein Mann und ich zum Skifahren waren. Allerdings hat mein Mann endlich angekündigt, dass wir 2018 wieder gemeinsam mit Sohn zum Skifahren fahren werden.“

„Er hat kein Verständnis, akzeptiert die Situation aber mir zu Liebe. Ich würde mir mehr Unterstützung wünschen, indem er mit meinem Sohn redet und ihn motiviert, die Schwierigkeiten anzugehen. Vielleicht ist es aber auch besser, wie es ist, da es damit auch zu keiner Auseinandersetzung kommt.“

„Es ist manchmal schwierig. Er bemüht sich, zu verstehen. Aber es gibt manchmal Unstimmigkeiten.“

„Uneinsichtig. Schimpft, sagt, das wäre Faulheit.“

„Mein Mann zeigt weniger Verständnis und ist eher der Meinung, dass sie jetzt so langsam ihren Weg allein gehen müsste. Wir haben bislang versucht, bei allem zu unterstützen (tragen auch die ganze finanzielle Unterstützung). Oft gibt es konfliktreiche Situationen zwischen den beiden, wo ich dann die ungünstige Position dazwischen innehave.“

Aus einigen Eltern-Antworten spricht Enttäuschung oder Unmut über das Verhalten des Partners dem Kind gegenüber.

Ein unterschiedlicher Umgang beider Elternteile mit der Betroffenheit der Tochter / des Sohnes *muss nicht grundsätzlich* ein Problem sein oder sich schädigend auswirken. Je älter das Kind, der Jugendliche oder der junge Erwachsene ist, umso eher kann er abweichende Positionen auch als Abbild der Wirklichkeit erkennen, sie ggf. auch verschiedenen Geschlechterrollen von Mutter und Vater zuordnen.

Problematisch wird es aus unserer Sicht, wenn die Positionen so weit voneinander abweichen, dass sie gegensätzlich und widersprüchlich sind, zu nachhaltigem Streit zwischen den Eltern und einem spannungsreichen Gegeneinander führen.

Aus den Eltern-Antworten kann geschlossen werden, dass überwiegend Mütter die Umfrage ausfüllen. Dies steht in Übereinstimmung mit Erfahrungen aus telefonischen und Email-Beratungsanfragen bei unserem Verband, die überwiegend von Müttern gestartet werden. Teilweise schalten sich die Väter nachfolgend noch in das Gespräch „aus dem Hintergrund“ mit ein. Es sollte also nicht vorschnell hieraus ein Desinteresse der Väter vermutet werden.

Öfter können wir aus den Antworten entnehmen, dass die Erziehungssituation „vaterlos“ ist; der Partner fehlt durch Trennung oder Scheidung. Dabei entspricht die Häufigkeit auch dem Bevölkerungsdurchschnitt von knapp 20% alleinerziehender Mütter oder Väter [10]

Auffällig häufig wünschen sich Mütter mehr Einfühlung und Verständnis seitens ihres Partners für die Lage und das Verhalten des betroffenen Kindes.

## Der familiäre Hintergrund

Wir haben den Eltern einige Fragen nach dem familiären Hintergrund gestellt, insbesondere nach schwierigen Lebenssituationen: finanziellen Einschränkungen, größeren Veränderungen der Lebenssituation, Migrationshintergrund und Betroffenheit der Eltern selbst durch Soziale Phobie (Diagramm 44).

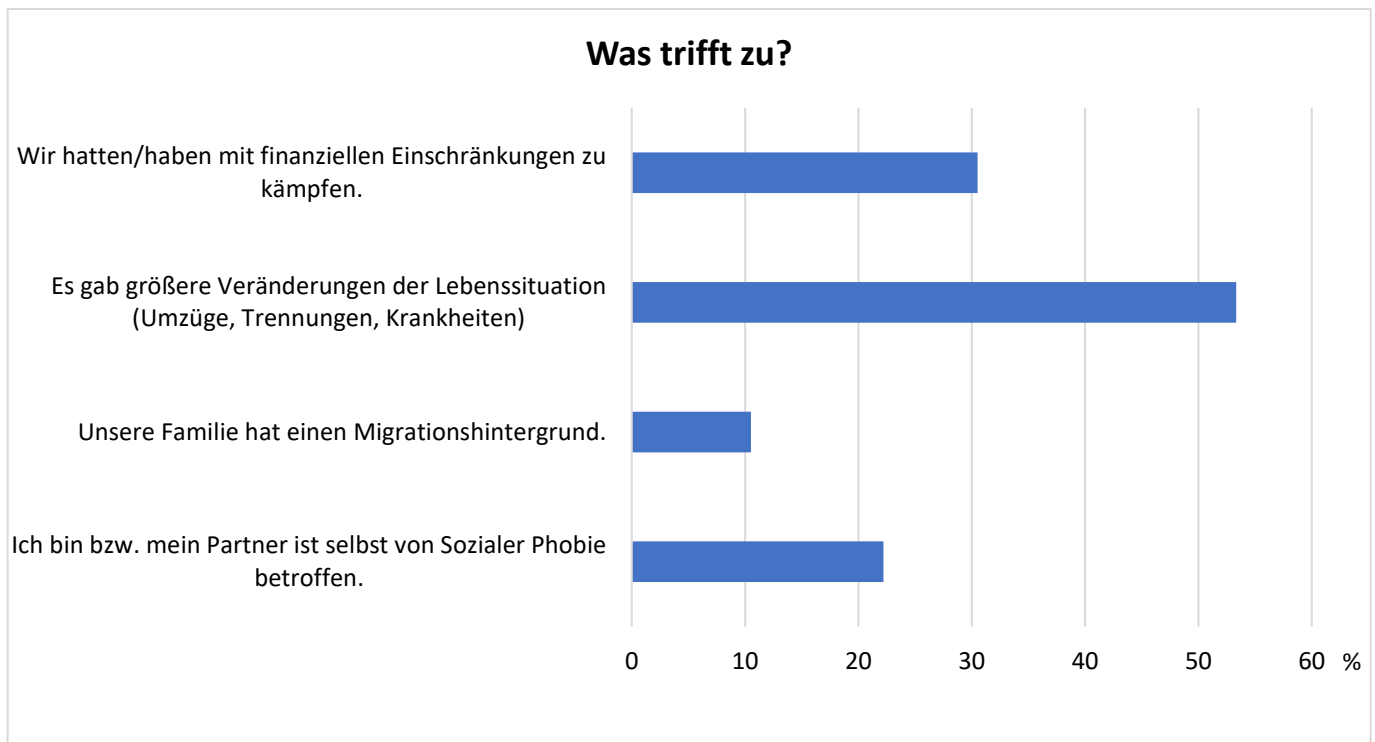


Diagramm 44: Was trifft auf die Familie zu?

22% der Eltern oder ihrer Partner sind ebenfalls von Sozialer Phobie betroffen. Dieser Wert ist erhöht im Vergleich zur durchschnittlichen Häufigkeit von Sozialer Angststörung in der Bevölkerung (bis zu 11% nach wissenschaftlicher Literatur).

Es ist bekannt, dass sich bei Eltern mit Sozialer Phobie das Störungsbild häufiger bei ihren Kindern findet.

50% der Eltern nennen größere Veränderungen der Lebenssituation wie Umzüge, Trennungen, Krankheiten. Im vorhergehenden Kapitel wurde in den Antworten der Eltern zur Frage nach der Partner-Unterstützung bereits deutlich, dass Trennungen häufig ein Thema sind und dies potentiell schwierige Situationen schaffen kann, für die Kinder wie für die Eltern.

Solche Belastungs- und Überforderungssituationen können tatsächlich einen ungünstigen Einfluss nehmen auf eine schon vorhandene Angstentwicklung des Kindes. Trennung der Eltern bedeutet im Regelfalle auch eine Instabilität in der kindlichen Lebenssituation.

Ein Migrationshintergrund von 10% entspricht Angaben zum Bevölkerungsdurchschnitt [11]

## Das gemeinsame Wohnen

Dieses Thema betrifft Eltern, deren Kinder die Schule abgeschlossen haben.

Wir haben Eltern mit betroffenen Kindern ab 18 bis 25 Jahre gefragt, ob ihre Kinder noch oder nach einem zwischenzeitlichen Auszug wieder mit ihnen zusammenwohnen.

71% Töchter und 78 % Söhne leben zusammen mit ihren Eltern in einem gemeinsamen Haushalt (Diagramm 45).

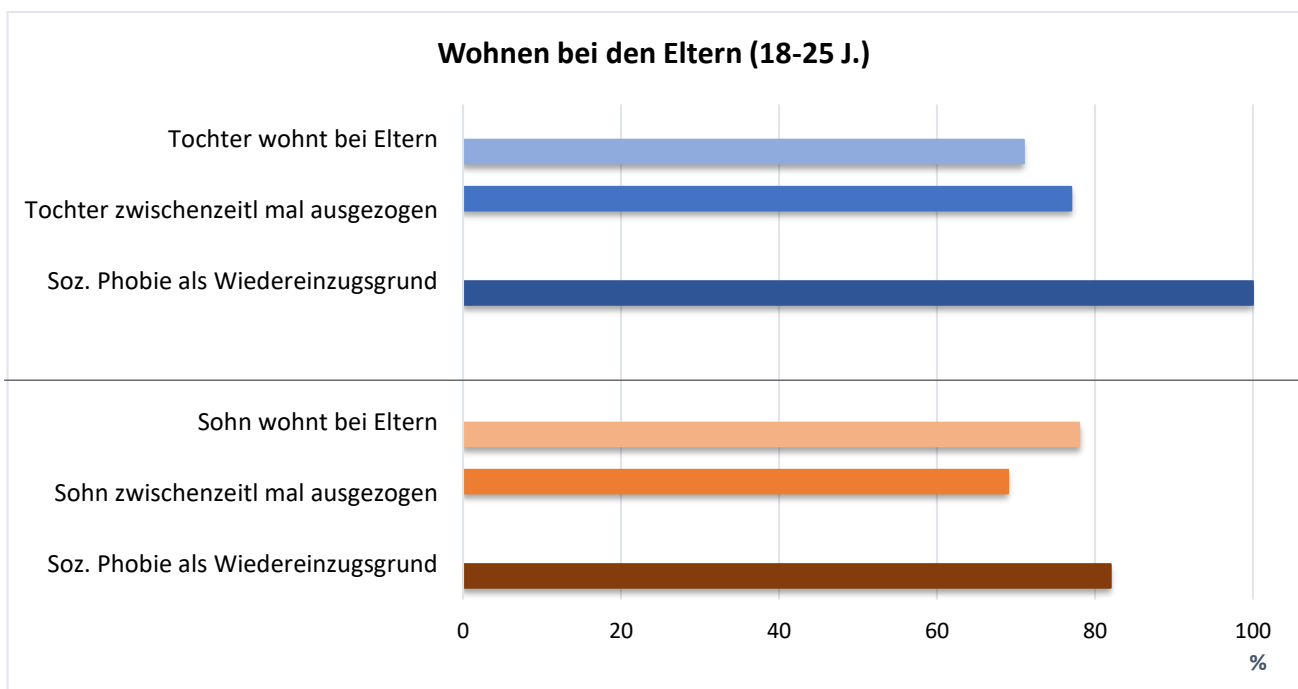


Diagramm 45: Wohnen bei den Eltern

Diesen Werten gesicherte Durchschnittszahlen für die Bevölkerung gegenüberzustellen, ist schwierig. Es findet sich seit etwa 15 Jahren in der Literatur Hinweise auf eine Entwicklung in Richtung eines späteren Auszugs der Kinder. Dabei wohnen junge Männer länger im elterlichen Haushalt als junge Frauen. Unsere Ergebnisse scheinen in diesem Trend zu liegen.

Aber es gibt einen beachtenswerten Aspekt:

77% der Töchter und 69% der Söhne, die jetzt noch bei ihren Eltern wohnen, waren zwischenzeitlich schon einmal ausgezogen, und als Grund für einen Wiedereinzug nennen die Eltern bei 82% der wiedereingezogenen Söhne und nahezu 100% der Töchter die Soziale Angststörung.

Mit diesem Wiedereinzug, der auch als „Zu-Rückzug“ bezeichnet werden kann, ist häufig auch ein relatives und vorübergehendes Scheitern einer eigenständigeren Lebensplanung verbunden – in Richtung Arbeits-, Ausbildungs- oder Studienplatz oder auch Beziehung/Partnerschaft.

Die Frage, ob die Tochter bzw. der Sohn Andeutungen gemacht hat, (endgültig) ausziehen, wird von den Eltern für 21% der Söhne und 33% der Töchter bejaht (Diagramm 46).

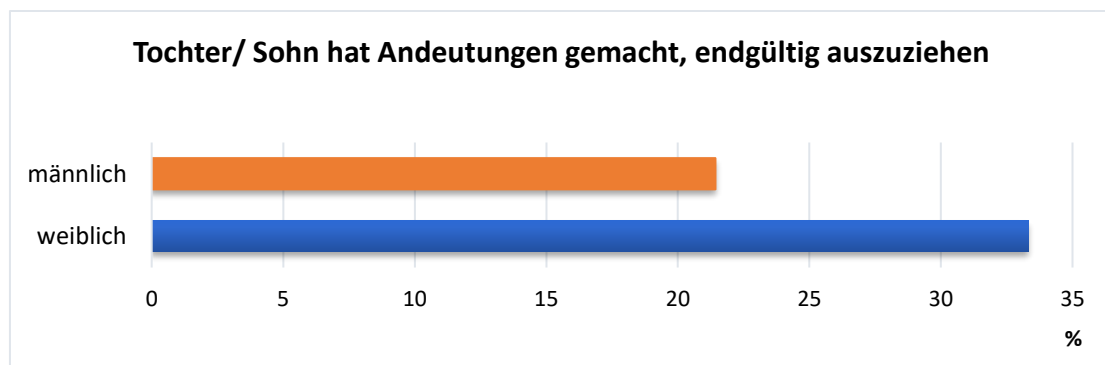


Diagramm 46: *endgültiger Auszug*

Auf die Frage, *woran ihrer Meinung nach die Auszugspläne ihres Kindes bisher gescheitert sind*, geben die Eltern soziale Isolation, Angst vor Eigenständigkeit sowie finanzielle Gründe an:

„An der Angst, alleine klar kommen zu müssen.“

„Angst vor Selbständigkeit“

„Sie hat seit einem Jahr eine eigene Wohnung. Es war eine Empfehlung ihrer Therapeutin. Der Auszug hat bei ihr zu mehr Selbständig-

keit geführt. Seit einiger Zeit ist sie aber wieder die meiste Zeit bei uns. Da sie nur wenige Kontakte zu Freundinnen hat, fühlt sie sich oft einsam.“

„Finanzielle Gründe...und vielleicht jetzt auch wieder zunehmend Ängste...“

„Finanziell, psychisch zu instabil, keine Freunde“

Wir haben die Eltern auch gefragt, *ob sie versucht haben, Anreize für den Auszug ihrer Tochter/ihres Sohnes zu schaffen und wie die Reaktion war.*

„Angst und Verdrängung“

„Ja. Will sie nicht.“

„Angst und Aggressivität“

„Ja. Wir haben gesagt, wenn sie eine Ausbildung beginnt, unterstützen wir sie. Sie weiß nicht, wie sie die Ausbildung, die sie machen möchte, finden soll. Wird dann auch ungehalten.“

„Ja. Die Reaktion war sehr ablehnend bis zum Vorwurf, ich liebe sie nicht und möchte sie loswerden!“

„ja, er fühlte sich dadurch von uns abgelehnt/ verstoßen/ Liebesentzug“

„er fühlt sich dann alleine gelassen, droht sogar, dass er auf der Straße landet“

Die Antworten zeigen die Zwicklage, in der sich Eltern oft befinden. Nur in wenigen Fällen nehmen die jungen Menschen den Vorstoß auf einen Auszug hin positiv auf. Dagegen äußern viele Eltern, dass ihre Kinder mit Angst und/oder Abwehr auf ihre Vorschläge reagiert haben. Teilweise werfen die jungen Menschen ihnen Liebesentzug vor und fühlen sich verstoßen.

Der Eindruck, dass ihr Kind alleine (noch) nicht zurechtkommt oder der Zeitpunkt für einen Auszug insgesamt noch nicht günstig ist, spielt ebenso eine Rolle bei der Abwägung, ob Eltern einen Anreiz setzen zum Ausziehen:

„Bisher noch nicht. Er will und könnte noch nicht alleine zurechtkommen.“

„Es ist eine gemeinsame Entscheidung, dass er bis zum Bachelor noch zu Hause bleibt.“

„ja habe ich. Er fühlt sich aber noch nicht bereit, diesen Schritt zu gehen.“

„Er selbst kann sich vorstellen auszuziehen. Ich habe Angst vor einer weiteren Zunahme seiner Isolation.“

„Wir denken alle, der Zeitpunkt ist noch nicht günstig, aber Anreiz wäre ein Job.“

„war noch kein Thema, eher für die Zukunft“

Dass ein Auszug aus finanziellen Gründen scheitert, ist ein weiterer häufiger Grund, weshalb die jungen Erwachsenen den Absprung aus dem Elternhaus nicht schaffen:

„Bisher wegen der finanziellen Situation nicht...“

„Finanziell nicht möglich. Er will/kann nicht hinzuverdienen. Sagt, wenn er ausziehen würde, wäre er ganz alleine.“

„Nicht möglich, weil der finanzielle Rahmen es nicht zulässt.“

„Momentan ist das keine Option, da er kein Einkommen hat.“

Eltern geben weiterhin an, dass Angst vor einer sehr negativen Entwicklung mit Selbsttötungsgedanken sie daran hindert, selbst einen Auszug zu fördern:

„Nein, da ich Angst habe, dass er sich was antut.“

„Unser Sohn wollte nicht wirklich zu uns zurückziehen. Wir hatten Angst, er könne sich etwas antun und wollten deshalb, dass er wieder bei uns wohnt. Wir haben nicht den Eindruck, dass er ungerne bei uns lebt. Allerdings hat er einmal angedeutet, dass er ja nicht ewig bei uns wohnen wird.“

Wir haben schon an anderer Stelle erwähnt, dass Eltern von Selbsttötungsbefürchtungen in Bezug auf ihre Kinder berichten. Siehe hierzu Diagramm 36/Seite 107.

Es ist sehr nachvollziehbar, dass solche Befürchtungen Eltern davon abhalten können, nachdrücklicher auf einen Auszug zu drängen, wenn sie damit verbinden, ungünstige Entwicklungen bei ihrem Kind weniger gut bemerken zu können.

Die Frage, ob sie *das gemeinsame Wohnen für eine derzeit angemessene Lösung halten angesichts der Situation und der bestehenden Ängste*, beantworten die meisten Eltern mit einem einfachen „ja“.

Diejenigen, die ihr Ja begründet haben, äußern Folgendes:

„Ja, wenn wir gemeinsam unter einem Dach wohnen, ist eine Unterstützung in dieser schwierigen Zeit noch möglich.“

„Ja, weil sie alleine nicht klarkäme.“

Hat keine Ausbildung, kein Einkommen, keinen Führerschein, ist erst 17 Jahre“

„Ja, weil ich Angst habe, dass es wieder um einiges schlimmer wird.“

„Ja. Besser, als wenn er sich total zurückzieht.“

Andere Eltern empfinden die Situation als zwiespältig, teilweise passend, teilweise falsch:

„Weder Auszug noch das gemeinsame Wohnen erscheint hilfreich.“

„Therapeutisch gesehen, wäre es vermutlich sinnvoll, wenn er auszöge, aber ich hätte auch Bedenken, dass er sich noch mehr verschließt...“

„Ja schon, wenn sich die Situation allerdings bessert, dann wäre auch ein Auszug möglich. Wenn er das möchte, würde ich ihn dabei unterstützen, ihn aber auch nicht unter Druck setzen. Solange er mich braucht, bin ich da, danach würde ich aber auch gerne wieder mein eigenes Leben aufnehmen.“

„Ja, haben wir mit ihm durchgesprochen, ansonsten ist ein Auszug schon sinnvoll z.B. bei eigenen Einkünften.“

„für den Augenblick ja, in der Zukunft nicht“

„Zurzeit ist er nur am Wochenende da und unter der Woche in einer Wohngruppe im Berufsbildungswerk.“

„Ja. Vorstellbar wäre für mich auch eine WG.“

Manche Eltern drücken klar aus, dass sie die jetzige Situation nicht für optimal halten:

„Nein, sie sollte lernen, selbstständiger zu werden und sich den Anforderungen zu stellen.“

„Nein, aber meine Angst vor der Reaktion bei einer räumlichen Trennung ist noch zu groß.“

„Es ist sehr belastend, aber welche Alternative gibt's?“

Aus den Antworten der Eltern wird einmal mehr die Komplexität und Individualität der jeweiligen Lebenssituationen deutlich.

Zu klaren, eindeutigen Positionen zu kommen, ist für Eltern und auch für ihre jungerwachsenen Kinder oft mehr als schwierig.

Wobei der finanzielle Aspekt, dass die jungen Menschen zu keinem eigenen Einkommen gelangen und so alleine aus finanziellen Gründen weiter auf ihre Eltern angewiesen sind, der eher noch einfacher abzuwägende Hinderungsgrund ist.

Hingegen sind Befürchtungen einer negativen Entwicklung in Richtung auf eine Depression, eine Abhängigkeitsentwicklung in Richtung Alkohol oder Drogen und auch die schon erwähnte Suizidalität wesentlich schwieriger abzuwägen.

Es wird auch deutlich, dass die Eltern als Alternative zu einem Zusammenwohnen oft nur die weitgehende soziale Isolation des Kindes sehen. Diese befürchten sie zurecht als einen Faktor, der sich ungünstig auf die seelische Verfassung auswirken kann.

*Wie schon an anderer Stelle erwähnt, sind familiäre Situationen ganz individuell zusammengesetzt. Jede Familie hat ihre eigene Gesprächskultur und Erfahrung im Umgang mit schwierigen Situationen.*

*Es wäre ein völlig unangemessenes Unterfangen, allgemeingültige Strategien und Ratschläge im Umgang mit diesem komplexen Abwägungsprozess hier anbieten zu wollen.*

*Von daher bieten wir verschiedene Punkte einer Pro-und-Contra Aufstellung an, um die Diskussion und den Abwägungsprozess zu fördern.*

*Argumente für ein Zusammenwohnen mit den Eltern:*

- *Geringere soziale Isolation, das Kind hat Gesprächspartner in seiner Nähe.*
- *Die Eltern haben einen Blick auf mögliche depressive und suizidale Tendenzen.*
- *Das Kind kann in sehr schwierigen Situationen stabilisiert und aufgefangen werden.*
- *Die Situation ist durch einen Rückzug in die elterliche Wohnung finanziell tragbar.*

*Gegen ein Zusammenleben von Eltern und erwachsenem sozialphobischem Kind könnte sprechen:*

- *Das Kind kann weniger Entwicklungsoptionen in Richtung Eigenständigkeit ausprobieren.*
- *Das Kind ist nicht ermutigt, von sich aus Gesprächspartner zu aktivieren, da die Eltern vorhanden sind.*
- *Das Kind muss sich nicht für eine eigenständige Lebensführung anstrengen, da ihm u.U. viele alltägliche Dinge abgenommen werden und es so einen falschen Eindruck seiner Kompetenzen bekommt.*
- *Ein zu langes Wohnen bei den Eltern entfernt den jungen Menschen immer weiter vom Entwicklungsstand Gleichaltriger.*
- *Ein Einstieg ins Erwachsenenleben (z.B. nach dem Studium) wird später u.U. immer schwieriger, wenn dann zugleich die Anforderungen einer Berufstätigkeit und des alleine Wohnens zeitgleich gemeistert werden müssen.*
- *Das Kind kann sich der Erkenntnis entziehen, dass die Eltern nicht zeitlebens für es sorgen können und es irgendwann alleine wird klarkommen müssen. Unter Umständen kann es für den jungen Menschen später (bei Tod der Eltern) sehr schwierig werden,*

*wenn er nicht vorher schrittweise gelernt hat, auf eigenen Füßen zu stehen.*

*Im Gespräch und Miteinander zwischen Jugendlichen und seinen Eltern haben sich über Jahre feste Verhaltensmuster entwickelt und gefestigt. Sie vermitteln eine gewisse Form von Verlässlichkeit und Stabilität, auch wenn es durchaus unharmonische, dissonante Anteile gibt. Nach einem Auszug kann es durchaus sein, dass sich durch Veränderung der Umgebung neue Wege auftun.*

*In diesem Zusammenhang kann auch erwähnt werden, dass gar nicht so selten der Betroffene, wenn er denn die Chance zu eigenständigem Wohnen und selbstbestimmter Lebensgestaltung nicht erlangt, nach Jahrzehnten seinen gealterten Eltern als Unterstützung dient, nun in gegenseitiger Abhängigkeit.*

*Es gibt Lösungen, die auch einen Kompromiss beinhalten:*

- *Mit einem Wiedereinzug bei den Eltern werden Vereinbarungen getroffen, wie das Aufgreifen von Psychotherapie, ambulant und/ oder stationär, konkrete Anstrengungen, eine Arbeit zu finden und anders mehr.*
- *Nach einem Auszug besteht das Angebot, die Wochenenden gemeinsam mit den Eltern zu verbringen.*
- *Es gibt Angebote „betreuten Wohnens“ auf Zeit. Somit sind Menschen und kompetente Unterstützer greifbar.*

## Soziale Phobie und Hochbegabung

Die Deutsche Gesellschaft für das hochbegabte Kind (DGhK) definiert Hochbegabung dergestalt, dass „das hochbegabte Kind Gleichaltrigen auf musikischem, sportlichem oder intellektuellem Gebiet weit voraus ist.“ [12]

In der Literatur finden sich Hinweise darauf, dass unter Hochbegabten die Auftretenshäufigkeit von Sozialer Angststörung etwas erhöht sei. Begründet wird dies unter anderem mit Schwierigkeiten dieser Menschen, sich von Normal-Begabten verstanden zu fühlen. Dies beruht nicht primär und einseitig auf einem Mangel an sozialer Kompetenz beim Hochbegabten. Gleichaltrige können sich schwer tun mit den besonderen Fähigkeiten und Interessen.

Auch wenn faktisch keine Hochbegabung vorliegen muss, können Kinder mit Sozialer Phobie leistungsmäßig positiv auffallen: Sie tendieren zu innerem und auch äußerem Rückzug. Sie beschäftigen sich eher alleine, abseits von geselligen Kindergruppen. So entwickeln sie häufig Interessensgebiete, auf denen sie sich autodidaktisch Wissen und Fähigkeiten aneignen. Das kann z.B. im geistigen oder kreativ-gestalterischen Bereich liegen. Ihren Altersgenossen sind sie möglicherweise in ihren Interessensgebieten voraus. Dies kann ein Hinweis auf Hochbegabung sein oder auch Ausdruck eines kompensatorischen Bemühens oder zumindest eines Aktivitätsausgleichs für eingeschränkte bis fehlende soziale Aktivität mit Gleichaltrigen.

Die Kinder sehen sich in ihren besonderen Ambitionen auch gefördert durch Aufmerksamkeit und Lob seitens ihrer Eltern oder Lehrer. Eine Bestätigung, die sie im sozialen Miteinander mit anderen Kindern eher nicht bekommen.

Diagramm 47 zeigt, dass 33% der von uns befragten Eltern ihren Sohn als potentiell hochbegabt einstufen, aber nur 12% ihre Tochter.

Eltern bewerten Begabung bei Töchtern u. Söhnen unterschiedlich

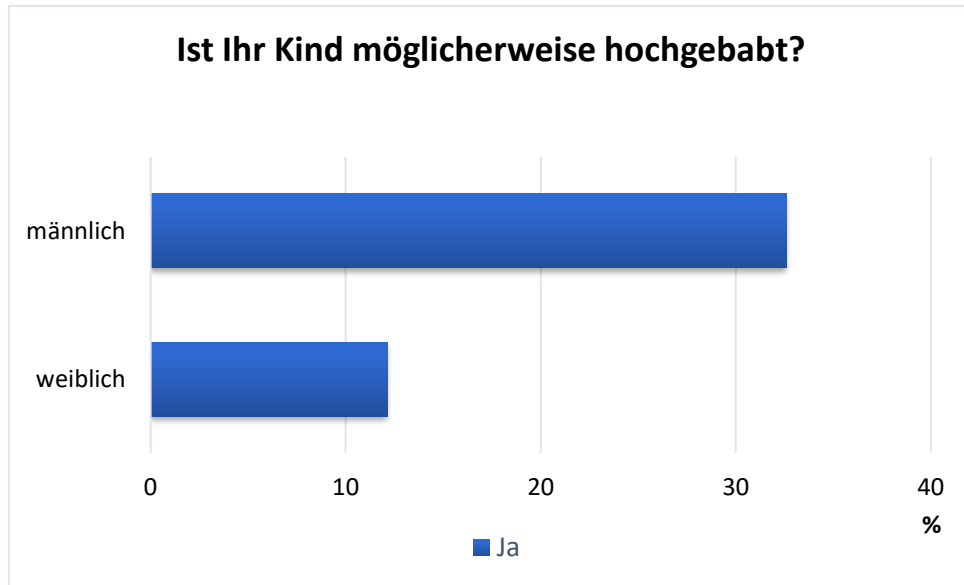


Diagramm 47: Hochbegabung

Ein Erklärungsansatz für diesen deutlichen Unterschied findet sich auch auf der Internetseite der DGhK wieder:

„Durch die fehlende Bestätigung und Anerkennung fühlen sich diese Kinder "falsch" und entwickeln nur wenig Selbstbewusstsein. Bei Mädchen ist der soziale Druck zur Anpassung aufgrund längst überholt geglaubter, aber dennoch immer existenter Rollenvorstellungen meist höher. Daher werden immer noch sehr viel weniger Mädchen als hochbegabt erkannt, obwohl eine Gleichverteilung der Intelligenz am wahrscheinlichsten ist.“  
[12]

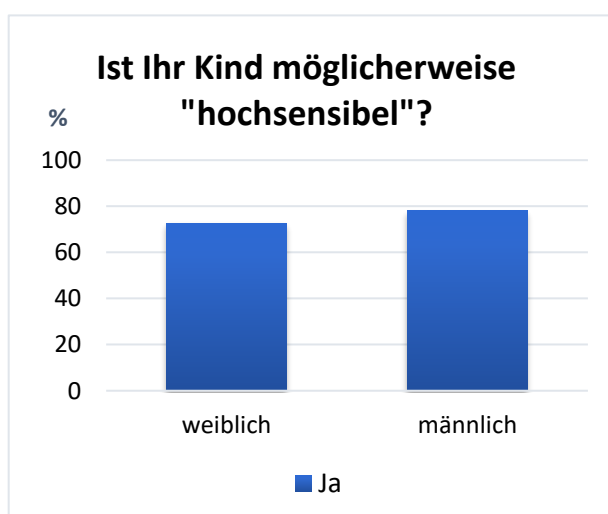
Die Möglichkeit oder der Nachweis einer Hochbegabung bei gleichzeitiger Einschränkung des Kindes durch Soziale Phobie stellt Eltern vor eine durchaus herausfordernde Frage, wie das Kind am besten zu fördern ist. Dabei darf selbstverständlich die soziale Entwicklung und Integration in das altersentsprechende Umfeld nicht vergessen werden.

Wir zitieren zur schwierigen Abwägung der richtigen Förderung noch einmal eine Eltern-Antwort:

„Ich weiß nicht, ob ich ihm während der Schulzeit (zu viel?) Druck gemacht habe, damit er seinen Schulabschluss macht. Er hatte in der Grundschule eine Klasse übersprungen (Hochbegabung wurde getestet und bescheinigt), später im Gymnasium eine Klasse wiederholt. Mit war es aber wichtig, dass er sein Abitur macht, damit er zumindest die Möglichkeit hat zu studieren. Unabhängig davon, ob er überhaupt studieren will oder nicht. Aber er sollte es können, wenn er es möchte. Aber ich weiß nicht, ob ich ihm damit letztlich mehr geschadet habe. Darüber habe ich durchaus Zweifel.“

## Hochsensibilität- Folge oder Ursache Sozialer Phobie?

„Hochsensibilität (HS) kann definiert werden als „Temperamenteigenschaft, die durch erhöhte Empfindlichkeit für subtile Reize, Neigung zu Übererregung, vorsichtiges Verhalten bei neuen Reizen und verstärkte Reflexion von Erlebtem gekennzeichnet ist“. Das bedeutet, dass hochsensible Menschen von Geburt an und lebenslang über eine niedrigere Wahrnehmungsschwelle verfügen als Nicht-Hochsensible und dadurch mehr Reize aller Art in ihr System aufnehmen, das dementsprechend mehr Aufwand betreiben muss, um sie zu verarbeiten.“ [13]



Auf die Frage „Ist Ihr Kind möglicherweise hochsensibel?“ antworten die Eltern zu ca. 75% mit einem „Ja“ (Diagramm 48).

In der Frage der Hochsensibilität besteht kein nennenswerter Häufigkeitsunterschied der Elterneinschätzung zwischen Mädchen und Jungen.

Diagramm 48: Hochsensibilität

Es ist naheliegend, dass Menschen in einem angstbesetzten Lebensbereich mit höherer Empfindlichkeit auf Reize/ Signale reagieren als Menschen, die diesem Gebiet mit Gelassenheit oder sogar Desinteresse entgegentreten.

Eine gesteigerte Sensibilität kann auch die Folge von Ängsten sein

Zwischen Hochsensibilität und einer Sozialen Angststörung gibt es eine größere Anzahl von Querverbindungen z.B. höhere Reaktionsbereitschaft auf soziale Reize wie Harmonie, Disharmonie, Spannungen, Streit, Konflikte oder Rückzug aus überfordernden sozialen Situationen.

Soziale Phobie und Hochsensibilität voneinander abzugrenzen, kann schwierig sein.

Ein Unterschied ist, dass Hochsensibilität von Geburt an vorhanden ist und die damit verbundene niedrigere Wahrnehmungsschwelle für Reize sich auf alle Lebenssituationen bezieht [13].

Reagiert ein Mensch spezifisch auf schwierige zwischenmenschliche Situation mit Überforderung, Rückzug und Vermeidung, liegt der Verdacht nahe, dass es sich um eine Soziale Phobie handelt.

Auch hochsensible Personen können eine Soziale Phobie entwickeln, wenn negativ prägende Ereignisse von außen einwirken und ihre Verarbeitungsmechanismen überfordern.

Hierbei wird der Einfluss des sozialen Umfeldes genannt:

Kann ein Kind mit den Eltern über schwierige Erlebnisse in der Schule reden und fühlt es sich in einer sicheren Bindung zu den Eltern, können sich seine Ängste wieder verringern. Bei einer unsicheren Bindung oder aber auch bei einem überbehütenden Erziehungsstil drohen Verstärkung der Ängste und Vermeidungen [13].

Hochsensibilität kann also sowohl ein fördernder Faktor bei der Entstehung Sozialer Angststörung sein. Ebenso kann sich eine gesteigerte Empfindsamkeit herausbilden infolge einer Sozialen Phobie.

## Quellenverzeichnis

Die Nummern beziehen sich auf entsprechende Kennzeichnungen im Text.

- [1] s. Verband der Selbsthilfe Soziale Phobie e.V. (2008)
- [2] s. Jiménez (2016)
- [3] s. Statistisches Bundesamt (2016b),
- [4] s. DAK-Initiative (2009)
- [5] s. Bundeszentrale für politische Bildung (2013)
- [6] s. Bundesministerium für Bildung und Forschung (2016)
- [7] s. Statistisches Bundesamt (2013)
- [8] s. Statistisches Bundesamt (2016a)
- [9] s. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (2016)
- [10] s. Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend
- [11] s. Bundeszentrale für politische Bildung
- [12] s. Deutsche Gesellschaft für das hochbegabte Kind (DGhK)
- [13] s. Wunderlich (2014)

Bundesministerium für Bildung und Forschung (2016): „Bildung in Deutschland 2016“, <https://www.bmbf.de/de/bildung-in-deutschland-2016-3010.html>

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (2012): Alleinerziehende in Deutschland – Lebenssituationen und Lebenswirklichkeiten von Müttern und Kindern. Monitor Familienforschung. Beiträge aus Forschung, Statistik und Familienpolitik. Ausgabe 28, Einleitung, S. 5 <https://www.bmfsfj.de/blob/76232/4abcbfc3b6124fcc2766fd4cc11e87c/monitor-familienforschung-ausgabe-28-data.pdf>

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (2016): Die Drogenaffinität Jugendlicher in der Bundesrepublik Deutschland 2015, ab S. 41 (Alkohol) bzw. S. 54 (Drogen), PDF-Download unter [https://www.drogenbeauftragte.de/fileadmin/dateien-dba/Drogenbeauftragte/2\\_Themen/2\\_Suchtstoffe\\_und\\_Abhaengigkeiten/6\\_Cannabis/Downloads/DAS\\_2015\\_Basis-Bericht\\_fin.pdf](https://www.drogenbeauftragte.de/fileadmin/dateien-dba/Drogenbeauftragte/2_Themen/2_Suchtstoffe_und_Abhaengigkeiten/6_Cannabis/Downloads/DAS_2015_Basis-Bericht_fin.pdf)

Bundeszentrale für politische Bildung: Bevölkerung mit Migrationshintergrund I, [http://www.bpb.de/wissen/NY3SWU,0,0,Bev%F6lkerung\\_mit\\_Migrationshintergrund\\_I.html](http://www.bpb.de/wissen/NY3SWU,0,0,Bev%F6lkerung_mit_Migrationshintergrund_I.html)

Bundeszentrale für politische Bildung (2013): Klassenwiederholung, <http://www.bpb.de/gesellschaft/kultur/zukunft-bildung/162110/klassenwiederholung>

DAK-Initiative „Gemeinsam gesunde Schule entwickeln“. Mobbing und Gewalt an Schulen – Hintergrundinformationen zur Schülerbefragung der Leuphana Universität Lüneburg (2009), PDF-Download unter [http://www.leuphana.de/fileadmin/user\\_upload/bilderpool/College/090616\\_Mobbing\\_Studie\\_Hintergrund\\_I-1-1.pdf](http://www.leuphana.de/fileadmin/user_upload/bilderpool/College/090616_Mobbing_Studie_Hintergrund_I-1-1.pdf)

Deutsche Gesellschaft für das hochbegabte Kind (DGhK): Hochbegabung, Definition und Probleme, <http://www.dghk.de/hochbegabung/definition-und-probleme>

Jiménez, Fanny (2016): Was es verrät, wenn Kinder rot werden, <https://www.welt.de/gesundheit/psychologie/article158616127/Was-es-verraet-wenn-Kinder-rot-werden.html>

Statistisches Bundesamt (2013): Berufsbildung auf einen Blick, S. 16, PDF-Download unter <https://www.destatis.de/DE/Publikationen/Thematisch/BildungForschungKultur/BeruflicheBildung/Berufsbildung-Blick0110019129004.pdf>

Statistisches Bundesamt (2016a): Hochschulen auf einen Blick, S. 21, PDF-Download unter <https://www.destatis.de/DE/Publikationen/Thematisch/BildungForschungKultur/Hochschulen/BroschuereHochschulen-Blick0110010167004.pdf>

Statistisches Bundesamt (2016b): Schulen auf einen Blick, Ausgabe 2016, S. 16, PDF-Download unter <https://www.destatis.de/DE/Publikationen/Thematisch/BildungForschungKultur/Schulen/BroschuereSchulen-Blick0110018169004.pdf>

Verband der Selbsthilfe Soziale Phobie e.V. (2008): Fragebogen zu Sozialen Ängsten; Internet-Umfrage; Teil-Veröffentlichung in der Deutschen Angst-Zeitschrift (DAZ) Ausgabe 42 (2008)

Wunderlich, Erik (2014): Hochsensibilität und soziale Ängste. Kann das eine zum anderen führen? In: Deutsche Angst-Zeitschrift (DAZ), Nr. 67, III/2014, S.6-8, PDF-Download unter <https://www.angstselbsthilfe.de/wp-content/uploads/2016/01/99.pdf>

# Anhang – Definitionen Sozialer Phobie

## Die Funktion von Diagnose-Manualen

Sozialphobie und Soziale Phobie werden als Bezeichnungen im allgemeinen Sprachgebrauch gleichwertig nebeneinander verwendet. In der wissenschaftlichen Literatur findet sich zunehmend der Begriff der „Sozialen Angststörung“.

Der Begriff und das Krankheitsbild der Sozialen Phobie werden erst seit 1980 im *Diagnostischen und Statistischen Manual Psychischer Störungen der amerikanischen Psychiatrie* (DSM – III 300.23) geführt.

Mit Beginn der 1990er Jahre taucht der Begriff Sozialphobie zunächst nur vereinzelt in allgemein zugänglichen Medien auf und wird schrittweise bekannter.

International anerkannte Klassifikationen von Erkrankungen sind notwendig, damit im klinischen und wissenschaftlichen Bereich eine Verständigung möglich ist und zum Beispiel die Ergebnisse von Diagnose- und Therapiekonzepten miteinander vergleichbar sind.

Die deutlichen Veränderungen der Definition von Sozialer Phobie im Verlauf der letzten Jahre zeigen auch die Intensität der wissenschaftlichen und klinischen Diskussion an sowie die Schwierigkeiten, diese Angsterkrankung zu erfassen.

## Diagnostische Kriterien der Sozialen Phobie nach DSM – IV

### Kriterium A:

Eine dauerhafte und übertriebene Angst vor einer oder mehreren sozialen oder Leistungssituationen, bei denen die Person mit unbekanntem Personen konfrontiert ist oder von anderen Personen beurteilt werden könnte. Die Person fürchtet, ein Verhalten oder Angstsymptome zu zeigen, das demütigend oder peinlich sein könnte.

Hinweis: Bei Kindern muss gewährleistet sein, dass das Kind über altersgemäße soziale Beziehungen mit vertrauten Personen verfügt. Die Angst

tritt bei Gleichaltrigen und nicht nur bei Interaktionen mit Erwachsenen auf.

**Kriterium B:**

Die Konfrontation mit der gefürchteten Situation ruft fast immer eine unmittelbare Angstreaktion hervor, die das Erscheinungsbild eines situationsgebundenen oder eines situativ vorbereiteten Panikanfalls annehmen kann.

Hinweis: Bei Kindern kann sich die Angst in Form von Schreien, Wutanfällen, Gelähmt sein oder Zurückweichen von sozialen Situationen mit unvertrauten Personen ausdrücken

**Kriterium C:**

Die Person sieht ein, dass die Angst übertrieben und unvernünftig ist.

Hinweis: Bei Kindern kann dieses Merkmal fehlen.

**Kriterium D:**

Die gefürchtete soziale oder Leistungssituation wird vermieden oder nur unter intensiver Angst oder Unbehagen ertragen.

**Kriterium E:**

Das Vermeidungsverhalten, die ängstliche Erwartungshaltung oder das Unbehagen in den gefürchteten sozialen oder Leistungssituation beeinträchtigt deutlich die normale Lebensführung, schulische oder berufliche Funktionsfähigkeit oder soziale Aktivitäten oder Beziehungen, oder die Phobie verursacht erhebliches Leiden.

**Kriterium F:**

Bei Personen unter 18 Jahren hält die Phobie über mindestens sechs Monate an.

**Kriterium G und H (zusammengefasst):**

Die Angst ist nicht auf Medikamente, Drogen oder andere psychische Störungen oder organische Erkrankungen zurückzuführen.

.....

**Eine weitere Definition Sozialer Phobie:**

I. Unter Sozialer Phobie versteht man Angsterleben in und vor zwischenmenschlichen Situationen und Leistungssituationen - seit mindestens einem halben Jahr - in einem Umfang und in einer Häufigkeit, dass das Wohlbefinden in einem ganz erheblichen Maße „gestört“ ist.

*Anmerkung: Für die Diagnose Soziale Phobie ist wichtig, dass es sich um ein starkes Angsterleben handelt, welches das Verhalten oder die Lebensführung in bestimmten Bereichen erheblich beeinträchtigt. Es tritt sowohl in den Situationen auf, als auch als Befürchtung vor der Situation, und klingt nach den Situationen nur langsam ab. Es kann sich auf das Miteinander in der Öffentlichkeit, in Schule und Beruf beziehen, oder/und auf den privaten Bereich, auf Freundschaften und Beziehung.*

II. Im Vergleich mit dem Bevölkerungsdurchschnitt ist das Angsterleben in den betreffenden Situationen stark erhöht.

*Es ist schwerlich möglich, Ängste nach einem absoluten Maßstab zu bemessen. Daher wird das Angsterleben von Betroffenen - in Bezug auf die speziellen Situationen - mit dem des Bevölkerungsdurchschnitts verglichen. Die Unterscheidung zwischen „rationalen“ und „irrationalen“ Ängsten ist äußerst fragwürdig, da Gefühle, im Gegensatz zu Gedanken, weder rational noch irrational sind.*

III. Der Betroffene empfindet und befürchtet im zwischenmenschlichen Miteinander ausgeprägte und anhaltende Gefühle von Angst, aber auch Scham, Schuld und auch Wut.

Dieses Erleben ist häufig verbunden mit konkreten Vorstellungen, von anderen als „minderwertig“, „nicht liebenswert“, „merkwürdig“, „lächerlich“ oder leistungsschwach bewertet zu werden.

*Es bedarf nicht grundsätzlich einer tatsächlichen oder befürchteten negativen Bewertung durch andere, da der Betroffene die bewertende Instanz auch selbst darstellen kann.*

IV. Auslöser sozialer Ängste können die Aufmerksamkeit anderer sein, eigenes als peinlich oder erniedrigend bewertetes Verhalten, die Wahrnehmung sichtbarer Symptome an sich selbst wie Erröten, Schwitzen, Schwindel oder Zittern, ebenso wie eigener Vergleich mit den anderen Menschen. Bisweilen reicht einfaches Anwesend- und somit Sichtbarsein unter Menschen sowie die Erwartung oder Vorstellung derartiger Situationen.

*Situationen mit besonderer Aufmerksamkeit sind z.B. Feiern, Partys, (öffentliches) Reden vor kleinen oder großen Gruppen. Diese Situationen sind für viele - aber keinesfalls für alle - Betroffene angstbesetzt. Für andere liegen die Schwierigkeiten mehr im privaten Freundes- und Beziehungsbereich. Die Maßstäbe, mit denen Betroffene ihr Verhalten und ihre Leistung in sozialen Situationen bewerten, sind oft unangemessen überhöht bis perfektionistisch.*

V. Auch, wenn der Betroffene das Ausmaß seiner Befürchtungen als deutlich erhöht empfindet und oft auch „eigentlich“ als situationsunangemessen, so gelingt eine Distanzierung oder Kontrolle des Angsterlebens auf Grund der Stärke der Angst nur unzureichend.

*Im Gegensatz zu Schüchternheit fällt auf, dass Betroffene bisweilen trotz mehrfach „gemeisterter Situation“ und Ausbleiben der befürchteten Abwertung und Peinlichkeit in einer erneuten Situation nur wenig in ihren Befürchtungen nachlassen. Die Ängste haben eine hohe Beharrungstendenz.*

VI. Auf Grund der Stärke der Befürchtungen ist es für den Betroffenen naheliegend, sich um Vermeidung angstauslösender Situationen zu bemühen.

Begrenzt sich das Angsterleben nur auf einige, wenige soziale Situationen, so spricht man von einem **nicht-generalisierten Subtyp**, bezieht es sich auf viele soziale Situationen, handelt es sich um einen **generalisierten Subtyp** Sozialer Phobie. Die Abgrenzung des generalisierten Subtyps von

der sog. ängstlich-vermeidenden Persönlichkeitsstörung kann schwierig sein.

Die Soziale Phobie gehört zum psychischen Störungsbild der Angsterkrankungen.

.....

### **Eine kompaktere Beschreibung:**

#### **Herausragendes Merkmal Sozialer Phobie**

sind Wahrnehmungen, Überzeugungen oder Erwartungen, im Miteinander mit anderen Menschen ausgeprägte und anhaltende Angst, innere Anspannung und Scham zu erleben. Von den meisten Menschen wird die gleiche, äußere Situation angstfrei oder deutlich angstärmer empfunden.

Ausgelöst werden können solche Gefühle durch die Aufmerksamkeit anderer und durch eigenes Verhalten. Verstärkt werden sie durch die Eigenwahrnehmung sichtbarer Symptome wie Erröten, Schwitzen, Schwindel oder Zittern, ebenso wie durch eigenen Vergleich mit den anderen Menschen. Bisweilen reicht einfaches Anwesend- und somit Sichtbarsein unter Menschen oder schon die Erwartung oder Vorstellung einer derartigen Situation.

Dieses Erleben ist häufig verbunden mit konkreten Vorstellungen, von anderen als „minderwertig“, „nicht liebenswert“, „merkwürdig“ oder „lächerlich“ bewertet zu werden. Nicht selten bedarf es keines tatsächlichen oder vorgestellten, bewertenden Mitmenschen, da der Betroffene die negativ bewertende Instanz selbst darstellt.

Von Sozialer Phobie Betroffene befürchten primär die innere Konfrontation mit belastenden Gefühlen wie Scham, Angst, aggressive Abwehr und Ohnmacht und in Folge dessen die Situationen mit anderen Menschen, in denen diese Empfindungen auftreten können.

# Der Verband der Selbsthilfe Soziale Phobie

Weitere Leitfadenausgaben zur Selbsthilfearbeit

Alle Leitfäden stehen als kostenloser Download unter [www.vssp.de](http://www.vssp.de) zur Verfügung oder können zum Druckkostenpreis angefordert werden unter [info@vssp.de](mailto: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 sozial-phobischer 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 (170 Seiten)

### „Auswirkungen Sozialer Phobie auf Beziehung/Partnerschaft“



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 (140 Seiten)

### „Soziale Phobie und Sexualität“

Es werden Probleme mit Sinnlichkeit, Lust und sexueller Erregung beschrieben und der mögliche Einfluss Sozialer Angststörung dargelegt. Im Mittelpunkt stehen sowohl die körperlichen Veränderungen 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 Wieder-



gewinnung von hinreichender Eigenverantwortung, Gestaltungsfreiheit für die eigenen Lebensziele und einem kompetenten Handling noch verbleibender Ängste.

## Leitfaden 6 (125 Seiten)

### „Leben und Älterwerden mit Sozialer Phobie“

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



## Leitfaden Nr. 7 Teil I (200 Seiten)

### „Soziale Phobie bei Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen“



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 Erziehenden und Lehrer.

Häufig stehen sie vermittelnd zwischen ihrem Kind und den Institutionen.

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

## 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.

Der aktuelle Veranstaltungskalender ist zu finden unter <http://www.vssp.de/veranstaltungen>

Weitere Informationen hierzu erhalten Interessierte gerne unter [info@vssp.de](mailto:info@vssp.de) und Tel. 05271-6999056.

## 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 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).

Datenschutz: Die personenbezogenen Daten werden vom VSSP e.V. gemäß der europäischen Datenschutzgrundverordnung (DSGVO) und dem deutschen Datenschutzrecht (BDSG) für die Begründung und Verwaltung der Mitgliedschaft erhoben, verarbeitet und genutzt.

---

## Kontakt

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

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

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

© VSSP e.V. / Stand Aug. 2018

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

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