AUSGABE 2017/1

INFOMEDIUM isp
SOZIALE PHOBIE

INFOMEDIUM isp
SOZIALE PHOBIE

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

Bildnachweis:

Seite 2/ 3: Friends bonding outdoors © oneinchpunch – Fotolia.com
Seite 2: Man adding the important missing cogwheel © zagandesign – Fotolia.com
Seite 22/29: Gears Border Graphics Idea Grey/Green © Jan Engel – Fotolia.com
Seite 27: Businessman in his office using digital interface © sdecoret – Fotolia.com
Seite 41: Love goes © Claus Rebler, Creative Commons License
Seite 42: Fire couple © -Misha - Fotolia.com
Seite 43: Men silhouette in the fog © artush - Fotolia.com
Pre Teen Girl Being Bullied By Text Message © Daisy Daisy – Fotolia.com

Impressum

Verantwortlich im Sinne des Pressegesetzes:
Johannes Peter Wolters

Redaktion:
Alexandra H. *(A.H.)*
Marita Krämer *(M.K.)*
Johannes Peter Wolters *(J.P.W.)*

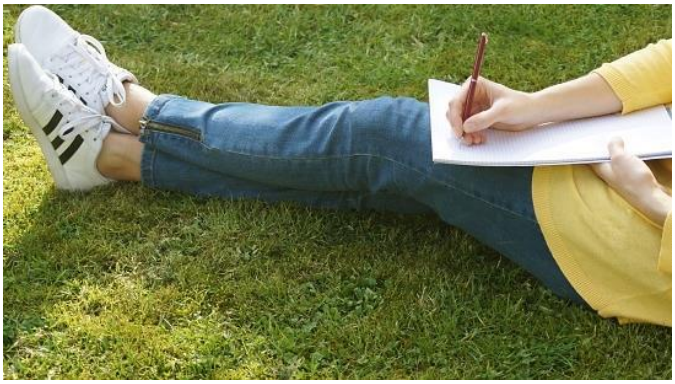
Wir freuen uns über Rückmeldungen unter
isp-redaktion@vssp.de

Herausgeber:
Bundesverband der Selbsthilfe Soziale Phobie (VSSP) gem. e.V.
Pyrmonter Str. 21, 37671 Höxter, Tel.: 05271-6999056
E-Mail: info@vssp.de, Internet: www.vssp.de

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

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

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



Der Frühling hat Einzug gehalten und mit ihm erblüht und erstrahlt die Natur in leuchtend bunten Farben. Bunte Farben bringt auch die achte Ausgabe des ISP. Wir haben die ersten Ergebnisse aus den Umfragen „Soziale Phobie bei Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen“ und zur „Struktur von Sozialphobie-Selbsthilfegruppen“ zusammengestellt, veranschaulicht mit einigen bunten Diagrammen. Besonderes Highlight ist der Gastbeitrag von Amalia, die ihre Schulzeit mit uns Revue passieren ließ und die Ergebnisse der Umfrage mit uns diskutierte.

Das Jahr 2017 ist zwar nicht mehr ganz neu, aber vielleicht hat der eine oder andere sich den Vorsatz vorgenommen, eine Selbsthilfegruppe aufzusuchen. Falls ihr es noch nicht geschafft habt, gibt es einige Mut machende Erfahrungsberichte. Zudem widmen wir uns dieses Mal einem besonders wichtigen Thema: Soziale Phobie im Arbeitsleben. Vier Betroffene geben interessante und sehr persönliche Einblicke, wie sie ihre Soziale Phobie im Beruf erleben.

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

INHALT

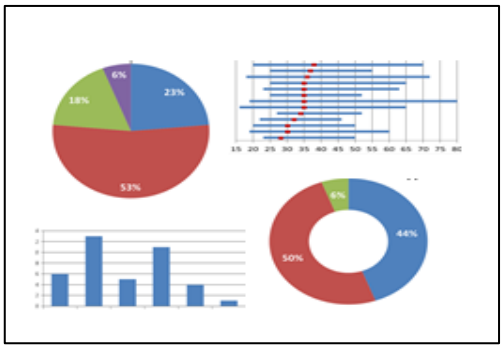
03
Soziale Phobie bei Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen

Weiteres

36 Seminarkalender

40 Der VSSP

09
Die ersten Male in einer Selbsthilfegruppe



14
Die Struktur von Sozialphobie Selbsthilfegruppen

22
Soziale Phobie im Beruf

2016

32
Jahreschronik

Seit Oktober 2016 findet sich auf den Internetseiten des Verbandes eine Umfrage, die sich an von Sozialer Phobie betroffene Jugendliche und junge Erwachsene wendet. Die Auswertung dient als wesentliche Grundlage zur Erstellung des nächsten VSSP-Leitfadens. Der Leitfaden-Redaktion hat sich vor Monaten Amalia angeschlossen, die sich bereit erklärt, als Betroffene kurz vor dem Schulabschluss zum Gelingen beizutragen. Wir haben sie gebeten, aus ihrer persönlichen Sicht zu einigen Ergebnissen der Umfrage schon vor Erscheinen des Leitfadens für diese Ausgabe des Infomediums ihre persönlichen Erfahrungen und Einschätzungen darzustellen.

Soziale Phobie bei Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen

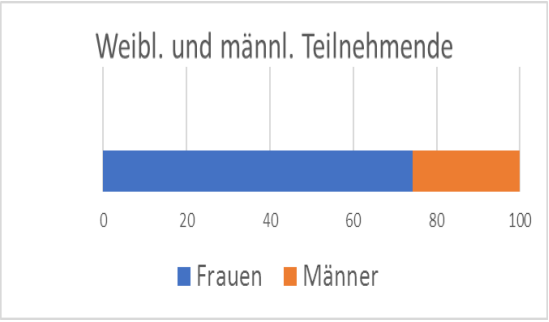
Mein Name ist **Amalia**, ich bin 18 Jahre alt und werde dieses Jahr mein Abitur absolvieren. Schon immer war ich ein eher schüchternes und zurückhaltendes Kind, doch in der Grundschule war dies nicht von so großer Bedeutung. Erst im Gymnasium, als nun auch die mündlichen Noten immer stärker gewichtet wurden, entwickelte sich aus der Schüchternheit mehr und mehr eine Angst. Und so geht das eben jetzt schon seit etwa 4 Jahren. Die schriftlichen Prüfungen sind keinerlei Problem, doch der Druck und der Stress, jeden Tag aufs Neue dort zu sitzen und zu hoffen, dass man nicht irgendetwas sagen, vorlesen oder vorstellen muss, ist einfach schrecklich. Ich habe es nun in ein paar Monaten geschafft, doch noch vor einem halben Jahr war ich kurz davor zu sagen, ich breche das alles hier ab. Ich konnte und wollte einfach nicht mehr! Meine Freunde und Familie standen in dieser Zeit hinter mir und sagten, sie werden mir nicht reinreden, sondern ich solle für mich selbst entscheiden, so wie ich es für besser empfinde. Ich glaube das, was mich davon im Endeffekt abgehalten hat, war, dass ich mir dachte, was nützt es mir, wenn ich mein Leben lang wegrenne? – Ich möchte mir mein Leben einfach nicht von dieser Angst nehmen lassen!

Ich weiß, es klingt seltsam, doch nach dem Abi werde ich einen Freiwilligendienst im Ausland machen. Ich bin mir dessen bewusst, dass ich dort an meine Grenzen stoßen werde, denn ich bin ständig mit neuen Leuten konfrontiert und nicht mehr in meinem gewohnten Umfeld. Doch ich hoffe einfach, dass ich durch die Konfrontation über mich selbst hinauswachsen kann. Ich möchte mir diesen Wunsch einfach erfüllen, denn ich sage mir immer, dass man seine Träume leben und sich von nichts davon abbringen lassen soll. Klar, wird es schwer werden, doch alles ist zumindest einen Versuch wert. Ich finde es spannend, durch die Umfrageergebnisse bestätigt zu bekommen, dass vielen anderen in meinem Alter es wohl recht ähnlich geht. Ebenso spürbar ist auch, dass jeder auch seine ganz individuellen Einschränkungen hat.

Ok, nun zu einzelnen Diagrammen und Ergebnissen also:

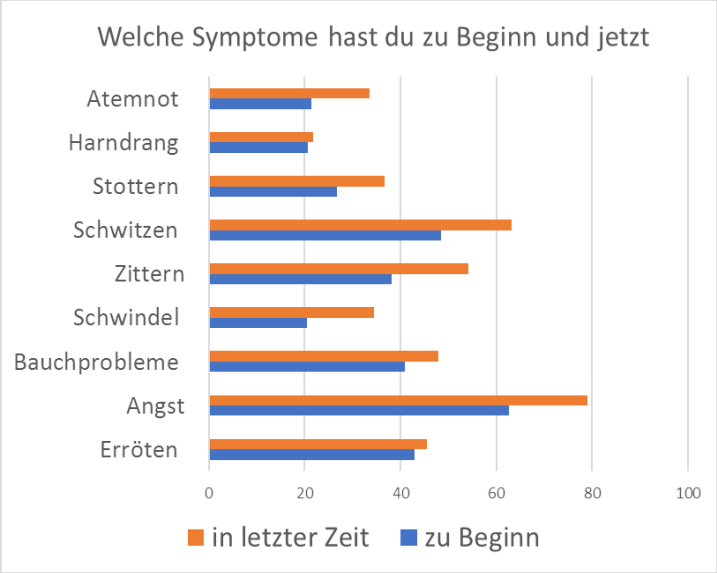
Wer hat an der Umfrage teilgenommen?

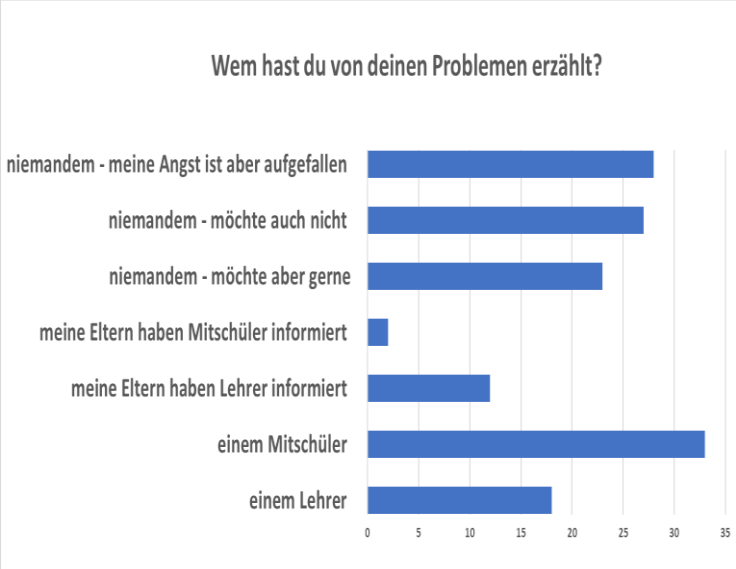
Es haben sich dreimal so viele Mädchen wie Jungen an der Umfrage beteiligt.
Dies ist für mich auch nur wenig überraschend. Das heißt nicht, dass ich glaube, dass Jungen tendenziell seltener von SP betroffen sind, was womöglich natürlich auch sein könnte, was ich aber nicht weiß. Ich glaube eher, dass das damit zusammenhängt, dass das Bild des Jungen ein anderes in der Gesellschaft ist, als das des Mädchens. Auch aus eigener Erfahrung weiß ich, dass Jungs teilweise genau so sensibel und unsicher sind, wie Mädchen. Doch bei Mädchen ist es eben „normal“, wenn diese auch mal Schwäche zeigen, wohingegen Jungs die „Starken“, die „Beschützer“, spielen sollen. Und deshalb könnte ich mir vorstellen, dass es für Jungs, gerade in einem Alter, in dem man dazugehören möchte, cool sein möchte, noch schwerer ist als für Mädchen, sich selbst einzugestehen, dass man eben ein Problem hat.



Die Frage nach den Körper-Symptomen

Zu den Symptomen muss ich gar nicht so viel sagen, denn ich glaube jeder, der das hier liest, kennt sie sehr genau. Es ist diese Angst, die einfach immer wieder kommt und gegen die man sich so kraftlos fühlt. Ich denke mir jedes Mal, dass sie mich heute nicht bestimmt, doch dann ist sie schon wieder da. Ich habe mich ja in gewisser Weise schon damit abgefunden, dass ich selbst eben diese Angst habe, doch das schlimme für mich ist eben, dass es ja auch zu Zittern, Stottern und Schwitzen kommt. Und das ist eben das, was es für mich noch schlimmer macht, denn das ist für die anderen sichtbar und hörbar. Und das, dass die anderen mich gefühlt „durchblicken" können, dass sie meine Angst sehen und hören können, dass es nicht mehr meine eigene Angst ist, dass ist das, was es nur noch schlimmer macht.



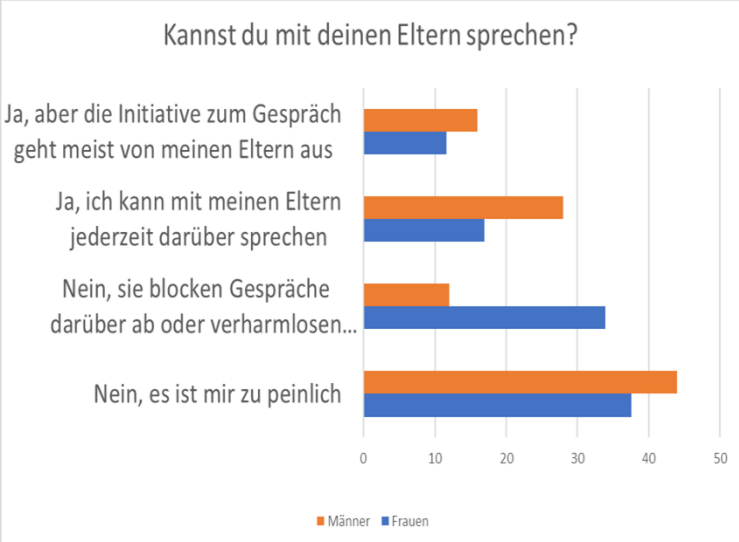


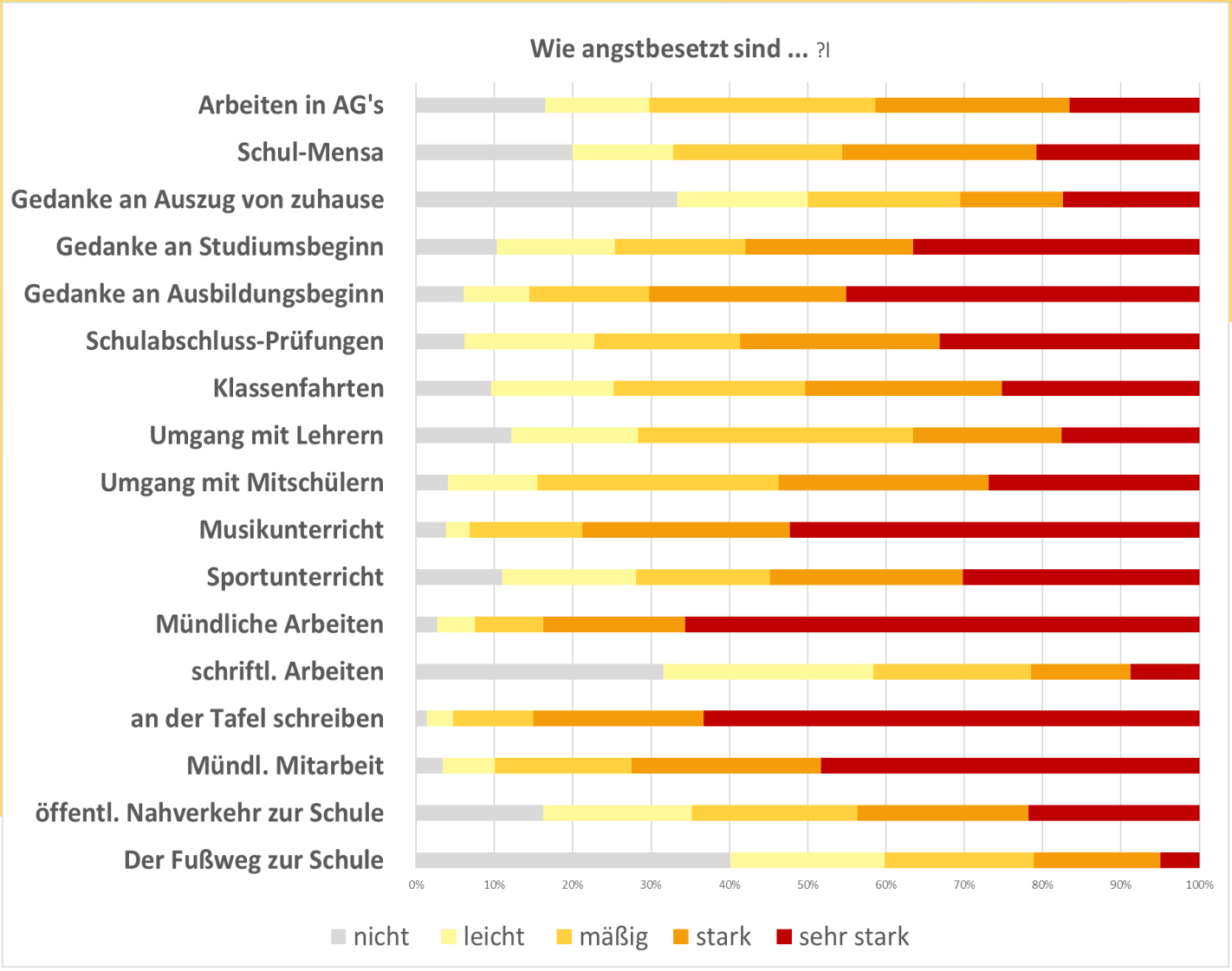
Wer weiß von deinen Problemen?

Irgendwann stellt man sich die Frage: Soll ich jemandem von meinem Problem erzählen oder lieber nicht? Ich muss sagen, dass diese Frage für mich selbst sehr schwer zu beantworten war. Immer wieder überlegt man, wem man es sagen soll, aber vor allem wie. Wann ist der richtige Zeitpunkt dafür? Und selbst wenn man weiß, dass z.B. der beste Freund niemals einen auslachen würde, zweifelt man dennoch und hat Angst vor dessen Reaktion. Es ist einem einfach in gewisser Weise peinlich und ich selbst komme mir irgendwie auch immer lächerlich vor. Es ist einfach schwer, über seinen eigenen Schatten zu springen, auch wenn ein „outen" eigentlich eine Erleichterung bedeutet, da man diesen Personen dann nichts mehr vorspielen muss.

……und die Eltern?

Das mit den Eltern ist so eine Sache. Also mir selbst, wie auch vielen anderen, ist es einfach sehr peinlich, darüber zu sprechen, denn man möchte ja eigentlich selbst damit klarkommen. Man möchte sich gerade als Jugendlicher von seinen Eltern lösen und nicht weiterhin auf diese angewiesen sein. Man möchte sein eigenes Leben leben und somit auch alleine mit seinen Problemen zurechtkommen. Klar, wollen die Eltern einem meist nur helfen, doch mir persönlich geht es z.B. so, dass man sich oft nicht wirklich verstanden fühlt. Es scheint einem, als wollen sie einem zwar helfen, doch eigentlich können sie einen gar nicht vollständig verstehen. Und ich glaube auch, dass es schwer ist, ein Problem, welches sie selbst ja nicht kennen, wirklich nachvollziehen zu können.

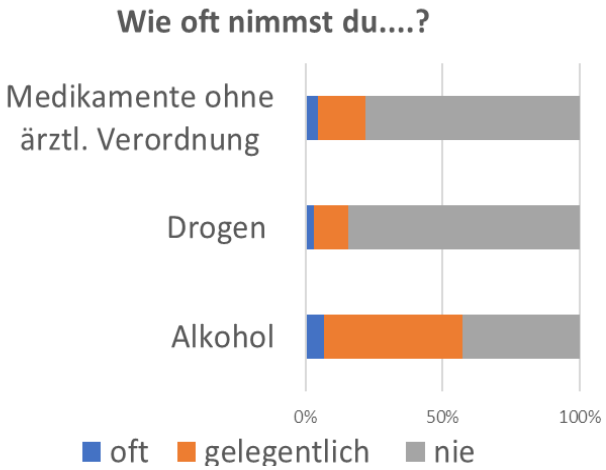




Das schlimmste für mich, wie eben auch für viele andere, ist und bleibt die mündliche Mitarbeit, mündliche Prüfungen oder vor der ganzen Klasse etwas an die Tafel zu schreiben. Jeden Tag aufs Neue, immer wieder. Das Problem dabei ist einfach, in der Aufmerksamkeit aller zu stehen, alle Blicke sind auf einen gerichtet und man denkt sich nur: Jetzt ja keinen Fehler erlauben und hoffentlich fängt meine Stimme nicht wieder an zu zittern, … . Es ist einfach schrecklich immer wieder zu spüren, dass man scheinbar gegen diese Angst nicht ankommen kann. Und was für mich selbst noch das Schlimme daran ist, ist, dass man nicht einfach aus dem Klassensaal „fliehen“ kann, man fühlt sich der Situation einfach extrem „ausgeliefert“.

Offen gefragt: Wie sieht es aus mit Alkohol, Drogen …

Ich muss sagen, dass ich sehr überrascht über das Ergebnis war, denn fast die Hälfte gab an, nie Alkohol zu trinken. Und wenn ich so in meine Stufe schaue, sind wir vielleicht 10 von 80, die keinen Alkohol trinken. Ich weiß natürlich nicht die Beweggründe der Befragten, doch meist wird Alkohol eben auf Partys getrunken. Und hier liegt schon das erste Problem, denn darauf muss man sich erst einmal einlassen. Ich habe mir auch schon oft gedacht, mich einfach mal voll zu trinken, denn dann wäre man vielleicht endlich mal ausgelassen, scheinbar sorglos. Doch es bedeutet eben auch, dass man schneller die Kontrolle über sich selbst verliert und Dinge tut, für die man sich im Nachhinein unendlich schämt, und hierhin liegt eben für mich persönlich das Problem. Doch ich glaube, dass das nur meine subjektive Einstellung ist und dass viele ganz andere Gründe haben, keinen Alkohol zu trinken.



Wir haben auch nach der Selbsthilfegruppe gefragt:

Umfrage-Ergebnis: 8% der weiblichen und 5% der männlichen Teilnehmenden haben schon eine Selbsthilfegruppe besucht.

Klar, denkt man darüber nach, eine Selbsthilfegruppe zu besuchen, denn man möchte eigentlich ja etwas ändern und man informiert sich auch über Angebote in der Nähe. Auch ich selbst habe dies getan, habe sogar noch eine Email abgeschickt, in welcher ich mich über die Zeiten und den Treffpunkt informiert habe. Doch dennoch habe ich nie den Schritt dorthin gewagt. Die Angst war einfach zu groß. Es kommt mir immer vor wie eine große Mauer, die vor einem steht. Schon der Weg dort hoch ist schwer und scheint auf den ersten Blick unmöglich. Und man sieht nicht, was dahinter kommt, man hat eben somit auch Angst vor dem Ungewissen. Auch weiß man, dass wenn man auf der Mauer sitzt, erst einmal wieder fällt, bevor man wieder festen Boden unter den Füßen hat. Kurz gesagt, die Hemmungen eine Selbsthilfegruppe zu besuchen sind einfach riesen groß. Und man weiß, dass man mit seinem Problem konfrontiert wird, sich seiner Angst stellen muss und das bedeutet eben oft erst einmal Verzweiflung in dem Moment, bis man das Hindernis überwunden hat und wieder gefasst ist und stolz auf die Mauer, die nun hinter einem liegt, zurückblicken kann. Es bedarf einfach Überwindung und das ist eben leichter gesagt als getan.

Noch eine abschließende Frage, Amalia:

Was könnte in der Schule für Betroffene noch besser laufen, was könnten die Betroffenen für sich vielleicht noch engagierter machen?

Bei mir selbst ist es so, dass der Umgang mit meinen Klassenkameraden an sich soweit in Ordnung ist. Klar, habe ich zu manchen besseren Kontakt und mit anderen habe ich tendenziell nichts zu tun, bei dem einem fühlt man sich wohler, bei dem anderem eher unwohl. Doch das stellt für mich selbst nicht das Problem dar. Mein Problem betrifft eben den Unterricht, die mündliche Mitarbeit.
Am schönsten wäre natürlich auf den ersten Blick, wenn man diese einfach abschaffen würde oder auf freiwilliger Basis machen würde. Doch ist das gerecht? Ich weiß nicht - ich glaube, dass sich die Leute, die viel zum Unterricht beitragen dadurch sehr benachteiligt fühlen würden. Und auch besteht die Gefahr, dass irgendwann alle sagen, so, ab heute arbeite ich nicht mehr mit. Denn warum sollte man sich noch bemühen? Was bringt es?
Und einer, der schriftlich nicht so gut ist, kann ja auch nicht sagen, dass er diese HÜ nicht bewertet haben möchte.

Somit finde ich, dass man die mündlichen Noten nicht einfach streichen darf, auch wenn dies für uns natürlich um ein vielfaches angenehmer wäre und eine Erleichterung bedeuten würde.
Es würde uns zwar was für unser Zeugnis bringen, doch es ändert nichts an unserem Problem.
Vielleicht wäre eine Möglichkeit zu sagen, dass man zusätzlich zu den mündlichen Noten freiwillige Ausarbeitungen oder Hausaufgaben abgeben kann, um diese auszugeichen. Dieses Angebot muss natürlich für alle Schüler bestehen. So würde man zwar weiterhin schlechte Epochalnoten bekommen, doch man hat wenigstens die Möglichkeit, diese ein wenig auszugleichen.

Doch ich muss sagen, dass ich da sehr gespaltener Meinung bin, denn natürlich wäre es für uns deutlich angenehmer, in der Schule zu sein, wenn man nicht aktiv, sondern einfach nur passiv im Unterricht sitzen muss. Aber wie schon gesagt, man löst hierdurch nicht sein Problem, sondern vermeidet es lediglich, und das kann man nicht sein ganzes Leben lang tun.
Hinzu kommt, dass es genügend andere Schüler gibt, die womöglich andere Probleme haben und man kann eben nicht auf jeden individuell eingehen, denn hierfür fehlen sowohl Lehrkräfte, als auch Zeit. Leider …

Somit glaube ich, dass der Einzelne aktiv etwas dazu beitragen muss, um etwas zu ändern. Eine Möglichkeit wäre eben, den Lehrer direkt darauf anzusprechen, ob die Möglichkeit besteht, Ausarbeitungen bewerten zu lassen. Ich habe dies teilweise getan und konnte dadurch meine Note oftmals verbessern. Doch das grundlegende, was Betroffene eigentlich meiner Ansicht nach machen müssten, ist, an dem Problem anzuknüpfen und nicht davor auszuweichen. Ich glaube es ist nur möglich was zu ändern, wenn man nicht in ein Vermeidungsverhalten verfällt, sondern die Konfrontation sucht. Wenn man sich auch einmal überwindet und Dinge tut, vor welchen man eine extreme Angst hat.

Ich weiß, dass dies nicht gerade einfach ist, doch man kann sich auch erst einmal an kleine Dinge heranwagen. Ich selbst habe z.B. panische Angst vorm Telefonieren, sollte jedoch bezüglich meines Freiwilligendienstes ein Skype-Gespräch führen. So stand ich nun vor dem Problem, denn ich wusste, ich habe nur eine Chance auf den Platz, wenn ich mich überwinde, was ich dann auch getan habe. Klar, ist man in diese Situation am Rande der Verzweiflung, kurz vorm Durchdrehen, doch man sieht einfach danach, dass man es kann. Und diese Erfolgserlebnisse sind es, die einem wieder Mut geben und einem zeigen, dass man gegen diese Angst siegen kann.

Zusätzlich zu der eigenen Überwindung hilft es manchen auch, über ihre Probleme mit jemandem zu reden, sei es mit Freunden oder in einer Selbsthilfegruppe. Natürlich ist auch das erst einmal wieder eine Überwindung, doch man findet womöglich sehr viel Verständnis und Unterstützung, was einem sehr viel neue Kraft geben kann, gerade in Zeiten, in denen man sich ziemlich mau fühlt.

DIE ERSTEN MALE IN EINER SELBSTHILFEGRUPPE

Selbsthilfegruppen sind mehr als nur ein Stuhlkreis. Man lernt Gleichgesinnte kennen, die die eigenen Probleme nicht nur vom Hörensagen kennen, hilft und unterstützt sich gegenseitig. Für viele ist der Schritt, eine Selbsthilfegruppe aufzusuchen, dennoch eine große Herausforderung. Wie ist es, wenn man das Abenteuer Selbsthilfegruppe wagt? Wir haben mit Maurice, Erik, Martina, Ralf und Leah gesprochen, die sich vor einiger Zeit Selbsthilfegruppen angeschlossen haben.

Ein Freund brachte Maurice auf die Idee, eine Selbsthilfegruppe aufzusuchen. Er berichtete von seinen Erfahrungen in einer solchen Gruppe und schlug vor: „Schau doch mal, vielleicht gibt es sowas auch für Menschen mit sozialen Ängsten.“ Gesagt, getan. Maurice findet eine Selbsthilfegruppe im Internet, bespricht sein Vorhaben mit seiner Therapeutin und macht sich wenige Wochen später auf dem Weg zum ersten Gruppentreffen. „Meine Motivation war es, mich meiner Angst zu stellen und an vorherige positive Erfahrungen anzuknüpfen. Ich hatte die Idee, dass mich dort Leute erwarten, die selbst rücksichtsvoll und verständnisvoll sein würden – schließlich haben wir ja alle ganz ähnliche Probleme und Erfahrungen. Vielleicht könnte es mir dort leichter gelingen, Kontakte zu knüpfen.“

„Meine Motivation war es, mich meiner Angst zu stellen“

Bei Erik war es seine Therapeutin, die ihm bei der letzten Therapiestunde vorschlug, sich in einer Selbsthilfegruppe weiter mit der Thematik zu beschäftigen. Für ihn war der Ablauf in einer Selbsthilfegruppe jedoch kein Neuland. Er ist bereits seit einiger Zeit auch in einer anderen Gruppe aktiv.

Ähnlich lief es bei Martina ab. Auch ihr hatte die Therapeutin empfohlen, eine Selbsthilfegruppe aufzusuchen. Mit dem Gedanken gespielt hatte sie bereits vorher: „Bei der Krankenkasse habe ich mal eine Broschüre gesehen, in der es um Selbsthilfegruppen ging. Da habe ich mir gedacht, dass könnte auch was für mich sein. Doch bis ich dann wirklich aktiv wurde, verging eine längere Zeit.

Das Treffen rückt näher, die Nervosität steigt

„Als ich mich auf dem Weg gemacht habe zum ersten Treffen, war ich schon etwas nervös. Ich war aber motiviert, es durchzuziehen oder jedenfalls zu versuchen. Im Stuhlkreis wurde die Nervosität dann schon recht heftig. Ich war einer von drei Neuen und mir fiel auf, dass sie mindestens so nervös waren wie ich. Das beruhigte mich dann schon ein wenig“, beschreibt Maurice seine Gefühle vor dem ersten Treffen.
Erik überlegte sich mehrmals auf dem Weg zur Selbsthilfegruppe, doch noch umzudrehen: „Ich bin dafür dann aber auch zu hartnäckig. Außerdem wäre ich danach auf mich selber sauer, das lasse ich mittlerweile nur noch selten zu. Wie es geht, nutze ich solche Chancen, wenn auch nicht immer gerne“, erklärt er seine Entscheidung, die Herausforderung anzunehmen.

So ähnlich die Gefühle bei den Neuankömmlingen sind, so unterschiedlich sind die Strategien, sich dem Anfang in der Selbsthilfegruppe zu stellen. Während der eine so gut es geht voraus plant und sich im Vorhinein zu Recht legt, was er sagen möchte, entscheidet der andere sich bewusst dagegen, sich im Vorfeld auf das Treffen vorzubereiten. „Spring und lass dir auf dem Weg nach unten Flügel wachsen. Also denk nicht zu viel- tu es einfach“, war sein Schlachtplan für das erste Treffen, lässt uns Maurice wissen. Er erzählt, dass er früher auch immer möglichst vorher wissen wollte, was ihn erwartet. Damit hätte er sich häufig aber auch ausgemalt, was alles passieren könne. „Oft hat mich das dann so entmutigt, dass ich schließlich doch gekniffen habe.“

Die heiße Phase beginnt – das erste Gruppentreffen

Als Erik das erste Mal die Selbsthilfegruppe aufsucht, wurde ihm die neue Situation mit Leckereien versüßt. Es war kurz vor Weihnachten, und zur Weihnachtsfeier haben die Gruppenteilnehmer Plätzchen und Punch mitgebracht. Daher lief das Treffen nicht nach dem üblichen Schema ab. „Eine Vorstellungsrunde haben wir trotzdem gemacht. Ich wurde sehr nett empfangen“, resümiert Erik.

Maurice erstes Treffen lief typischer ab: „Es gab eine kurze Begrüßung, der Ablauf wurde kurz erklärt. Dazu die Regeln (alles bleibt im Raum, alles ist freiwillig usw.). Dann Blitzlicht (kurze Vorstellungsrunde), Sammeln von Themen, Dialog über ausgewählte Themen, und zum Schluss nochmal ein (Abschluss-)Blitzlicht.“

Besonders hilfreich während des ersten Treffens empfand Ralf, dass es eine Vorstellungsrunde gab, „ (…) mit einem kleinen Lebenslauf die soziale Phobie betreffend.“

Und wie fühlt man sich nach dem Treffen?

Maurice': „Ich habe mich großartig gefühlt! Ich hatte es geschafft, hatte mich der Angst gestellt – Erfolg auf der ganzen Linie. Auch erleichtert. Und ein wenig geschafft, wie nach einer schwierigen Prüfung. Dazu ein Gefühl von Verbundenheit mit den anderen Teilnehmern, ein Gefühl, hier am richtigen Ort zu sein. Es hat einfach gepasst. Es war eine tolle Erfahrung, die mich zugleich motiviert hat, weiter zu machen und beim nächsten Treffen wieder dabei zu sein."
Erik: „Erleichtert. Natürlich ist es tatsächlich nie so, wie die Befürchtungen sind. Ich war froh hingegangen zu sein."
Ralf: „Nach dem Treffen habe ich mich gut gefühlt. Ich war froh, den Schritt trotz aller Ängste gewagt zu haben."
Martina: „Ich hatte ein gutes Gefühl. Allerdings war ich danach auch sehr müde, weil das Treffen mit den vielen neuen Eindrücken sehr anstrengend war."
Leah: „Ich war erleichtert, es hinter mich gebracht zu haben und auch stolz darauf, mich der Angst gestellt zu haben."

„Wer hätte gedacht, dass Konfrontation mit der Angst sogar Spaß machen kann"

Alle waren sich einig, auch das nächste Treffen aufzusuchen. „Ich fand es dort sehr angenehm", meint Erik, „was heißt, dass ich gerne wiedergekommen bin." Für Ralf war „das Eis zwischen dem ersten und zweiten Treffen schon gebrochen", und Maurice stellte sogar fest: „Wer hätte gedacht, dass Konfrontation mit der Angst sogar Spaß machen kann."

Die Hoffnungen an die Selbsthilfegruppe fallen unterschiedlich aus.

Ralf möchte Austausch. Verständnis. Die Erfahrung, dass andere ähnliche Probleme und Ängste haben. Üben, vor einer Gruppe zu sprechen - auch über Gefühle.
Maurice will sich ausprobieren. Schauen was passiert.
Leah sucht eine Alternative, wenn die Therapie zu Ende ist. Einen Übungsraum. Will sich aktiv in eine Gruppe einbringen.
Martina wünscht sich, offener zu werden. Üben, über sich zu sprechen und sich auch mit den Themen anderer zu beschäftigen.

Die Zeit vergeht, die Selbsthilfegruppe bringt Veränderungen

Es ist einige Zeit vergangen. Alle haben mittlerweile mehrere Gruppensitzungen hinter sich. Hat die Selbsthilfegruppe die Erwartungen denn auch erfüllt?
Maurice: „Mir hat die Gruppe sehr geholfen! Zunächst mal, Menschen zu treffen, die die gleichen Probleme haben wie ich – man stößt auf Verständnis, man muss sich nicht lange erklären - die Ängste sind schnell viel geringer, da es etwas gibt (die Angst), was uns verbindet. Das hat vor allem am Anfang schon sehr gut getan. Später hab ich die SHG mehr und mehr als ein sicheres Umfeld entdeckt um zu üben, zu lernen, auszuprobieren, eigene Fähigkeiten wiederzuentdecken. So konnte ich viele positive Erfahrungen sammeln, Selbstvertrauen aufbauen. Ich habe viel über mich selbst gelernt in dieser Zeit. Z.B. konnte ich meine sozialen Fähigkeiten trainieren, habe Vorträge gehalten, Freizeitaktivitäten selbst organisiert, Gruppentreffen moderiert."
Erik: „Mir tut die Gruppe gut. Man bekommt immer wieder neue Impulse, man erkennt sich in den Erzählungen anderer Teilnehmer wieder. Man ist unter Leuten, denen es genauso geht. Ich werde zum Nachdenken angeregt, auch noch nach den Treffen. Man bekommt Tipps, kann aber zugleich auch anderen Teilnehmern helfen.

Da ich nicht als „Notfallpatient“ zur Gruppe kam, sondern am Ende meiner ambulanten Therapie, bin ich nicht voll auf die Gruppe angewiesen. Ich habe mein Leben gut im Griff. Ich möchte mich dennoch weiter damit beschäftigen, um noch besser damit klarzukommen. Dahingehend hilft mir die Gruppe durch Erfahrungen, durch den Austausch, durch neue Impulse.“

Ralf: „Mir fällt es viel leichter meine Ängste zu akzeptieren. Zudem haben sich die Ängste verringert und ich bin selbstbewusster geworden.“
Martina: „Ich merke, dass Dazugehören ein richtig gutes Gefühl ist. Ich komme aus der Isolierung raus und die Freizeitaktivitäten tun mir gut.“

Alle sind sich einig: Inzwischen ist die Selbsthilfegruppe ein fester Bestandteil geworden. Ein Treffen, zu dem sie, trotz aller Angst, gerne regelmäßig hingehen und eine gute Stütze im Umgang mit sozialen Ängsten.

ERGEBNISSE UNSERER UMFRAGE ZUR

VON SOZIALPHOBIE-SELBSTHILFEGRUPPEN

Der **VSSP-Landesverband Baden-Württemberg** hat eine Internet-Umfrage erstellt. Sandro, was ist die Idee und Absicht bei diesem Fragebogen?

Mit diesem Fragebogen wollen wir das gesamte Spektrum unserer Selbsthilfegruppenarbeit abbilden. Wir wollen sehen, wie Gruppen arbeiten, welche variationsreichen Angebote es gibt und wie diese angenommen werden.

Am Anfang war die Ausrichtung der Fragen noch gar nicht so klar, am Ende stand ein ganzer Fragenkatalog, der nahezu alle Bereiche der Selbsthilfegruppenarbeit abdeckt. Neben allgemeinen Angaben zur Gruppe und deren Organisation wollten wir vor allem auch wissen, wie sich die TeilnehmerInnen-Struktur zusammensetzt, wie der Zugang zur Gruppe ist und wie es mit Kooperationen und Weiterbildungsmöglichkeiten aussieht. Am Ende gab es noch einige Fragen zu persönlichen Beziehungen und dem Umgang miteinander in der Gruppe.

Angesprochen waren alle Selbsthilfegruppen mit einem sozialphobischen Schwerpunkt. An der Umfrage sollten sich in erster Linie GruppenleiterInnen beteiligen oder langjährige Gruppenmitglieder, die einen umfassenden Überblick über ihre Gruppe haben. Die Umfrage lief von Ende November 2016 bis Ende Februar 2017.

Wer und wie viele haben sich mit Antworten beteiligt?

Insgesamt haben 17 Personen vollständige und auswertbare Angaben gemacht. Laut Angaben sind 15 verschiedene Selbsthilfegruppen in der Umfrage vertreten.

Was für ein Bild ergibt sich nun? Gibt es Punkte größerer Übereinstimmung, vielleicht sogar typisches oder charakteristisches für Sozialphobie Gruppen? Wo gehen die Antworten deutlich auseinander bis polar?

Es gab in vielen Bereichen schon deutliche Übereinstimmungen. Z.B. im zeitlichen Rahmen und groben Ablauf der Gruppenabende. So beginnen und enden fast alle Gruppen mit einem gemeinsamen Blitzlicht. Eindeutig war auch zu sehen, dass in den meisten Gruppen deutlich mehr Männer als Frauen anzutreffen sind. Nur in einer Gruppe war dies umgekehrt.

Unterschiede liegen z.B. beim Zugang von Neuen, so sind viele Gruppen komplett offen, andere wollen ein Vorgespräch vor dem Eintritt in die Gruppe.

Etwas überrascht hat mich, wie wenig Austausch scheinbar innerhalb der Gruppen besteht. Dies kenne ich von meiner eigenen Gruppe ganz anders. Interessant war dann aber zu sehen, dass sich die meisten schon einen Austausch wünschen. Hier stellt sich nun die Frage, woran liegt es, dass dieser Wunsch nicht in die Tat umgesetzt wird.

Etwas schade fand ich auf der anderen Seite die Tatsache, dass die Hälfte der Gruppen noch kein rechtes Interesse an Weiterbildung und Seminaren hat. (Ich erlebe solche Angebote als große Bereicherung, sowohl für die Gruppe, wie auch für einen persönlich.)

Kann man sagen, dass die Ergebnisse auch die Arbeit des VSSP beeinflussen, bestätigen, verändern?

Das war ja genau einer der Gründe, warum wir diese Umfrage machen wollten. Wir möchten die Arbeit des Verbandes natürlich auf die Bedürfnisse der Gruppen ausrichten. Durch die Ergebnisse der Umfrage haben wir nun einige Erkenntnisse gewinnen können, die auch unsere Arbeit beeinflussen. So können wir z.B. unsere Seminarinhalte gezielter auf die gefragten Themen der Gruppen ausrichten. Ein wichtiges Thema erscheint mir hier z.B. die Öffentlichkeitsarbeit der Gruppen zu sein.

Und nun zu einzelnen Fragen und Antworten

An der Umfrage teilgenommen haben insgesamt 17 Personen aus den folgenden Bundesländern: Baden-Württemberg, Bayern, Hessen, Nordrhein-Westfalen, Rheinland-Pfalz und Sachsen.
Neben den allgemeinen Soziale Phobie Gruppen, sind die speziellen Unterformen (z.B. freies Reden, Angst vor dem Rotwerden, Bindungsängste etc.) mit 35 % und die Angstgruppen mit Schwerpunkt Soziale Phobie mit 29 % am häufigsten vertreten.

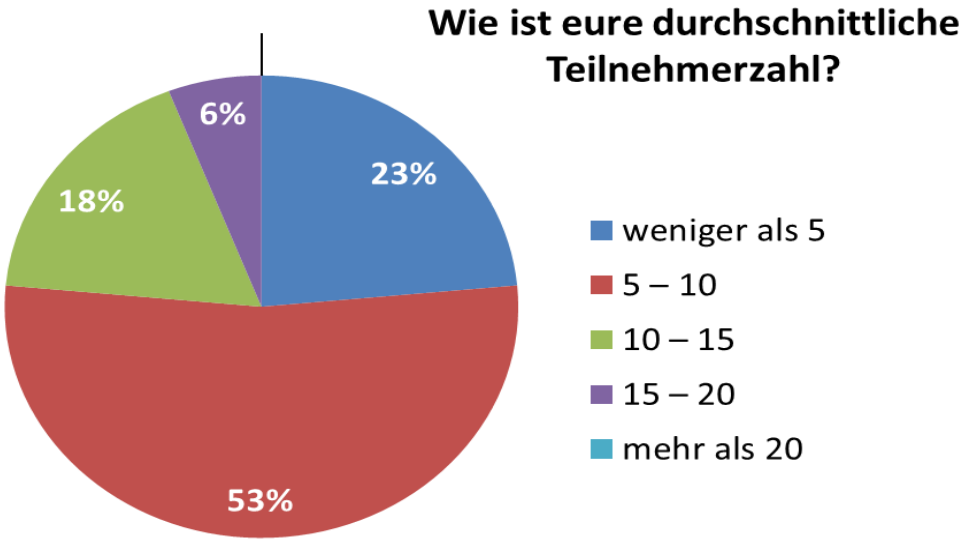
Die meisten Gruppen treffen sich alle zwei Wochen - ca. 60 %, etwa ein Drittel wöchentlich (35 %).
Eine große Übereinstimmung findet sich beim zeitlichen Umfang der Treffen. Dieser beträgt bei den meisten Gruppen ca. 2 Stunden – 94 %.
Zum Treffpunkt geben die meisten Gruppen an, sich entweder in einer
Selbsthilfekontaktstelle (52 %) oder in einer anderen sozialen Einrichtung (40 %) zu treffen.

Die an der Umfrage teilnehmenden Gruppen bestehen zu 82 % länger als 3 Jahre.

Es zeigt sich deutlich, dass in den Soziale Phobie Gruppen meist mehr Männer (65 %) als Frauen (34 %) anzutreffen sind.

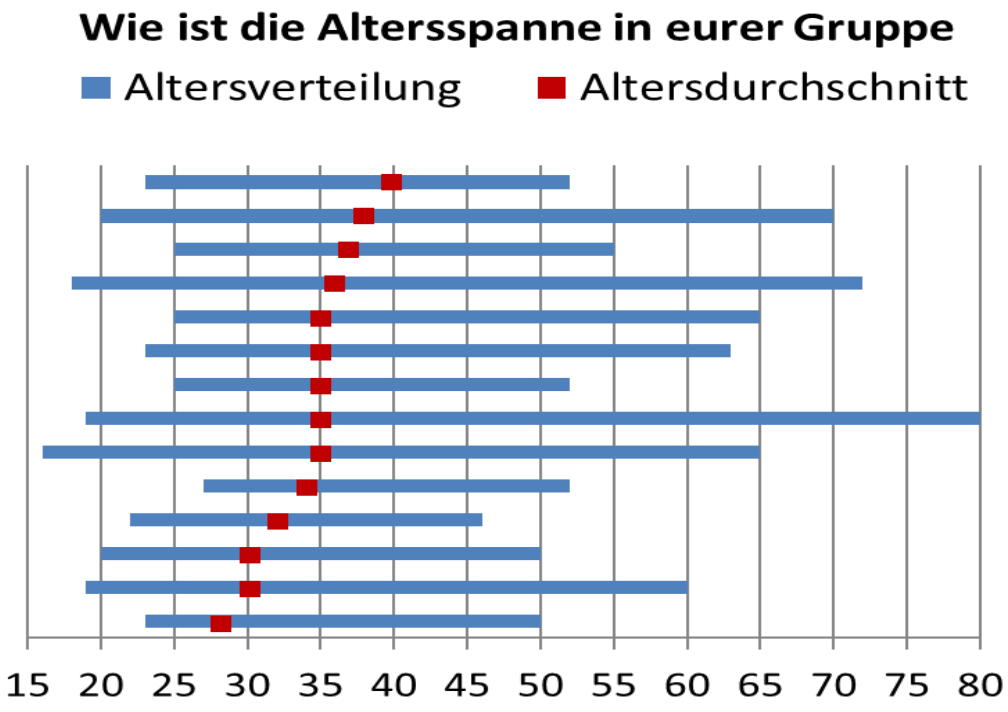
Durchschnittliche Anzahl der Teilnehmenden pro Sitzung

Rund die Hälfte der Gruppen haben zwischen 5 und 10 Teilnehmern, ein Viertel allerdings nur weniger als 5. Über 10 Teilnehmer melden ebenfalls rund ein Viertel der Gruppen. Durchschnittlich haben die Gruppen damit 7 Teilnehmer.



Durchschnittliche Altersspanne

Die durchschnittliche Altersspanne in den Gruppen liegt zwischen 21 und 58 Jahren. Hierbei ist zu erwähnen, dass in der Gruppenlandschaft Mitglieder im Alter von 16 bis hin zu 80 Jahren zu finden sind.



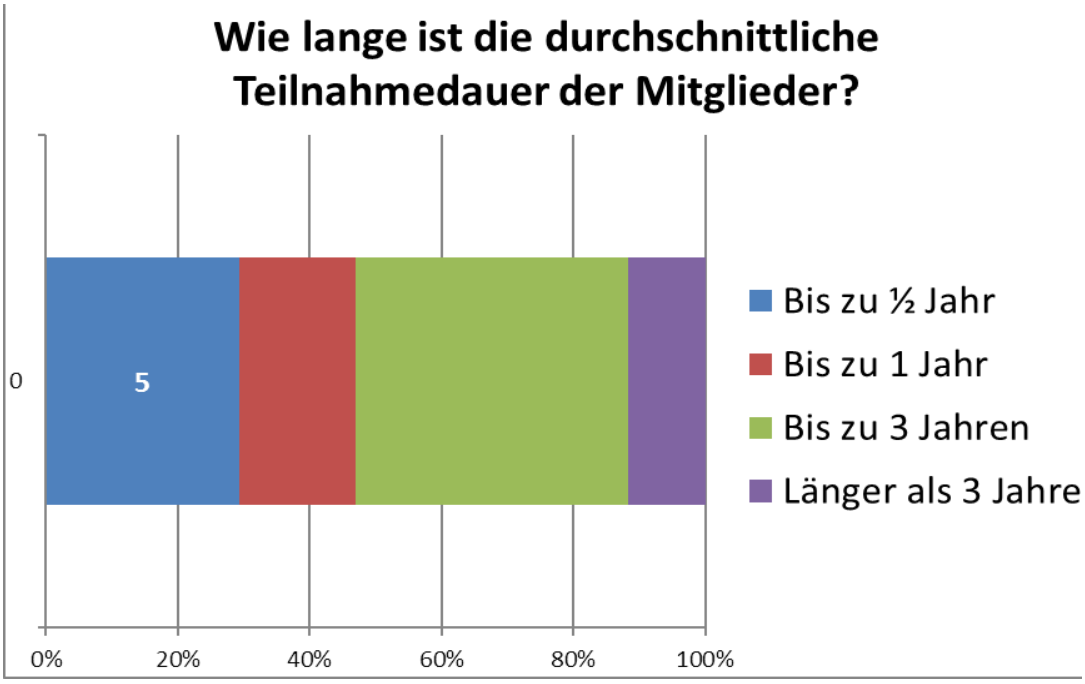
Die meisten Gruppen haben eine durchschnittliche Teilnehmerdauer von bis zu 3 Jahren (41%). Allerdings bleiben einige Mitglieder auch nur zwischen einem halben Jahr bis hin zu einem Jahr.

Therapieerfahrung haben die meisten Mitglieder (70,59 %) bereits vor ihrem Eintritt in die Selbsthilfegruppe. Dagegen beginnen nur vereinzelnd Mitglieder eine Therapie während sie die Gruppe besuchen.

Die Austritte aus den Gruppen vollziehen sich ähnlich oft schleichend (52%) oder plötzlich (41 %) und werden nur eher selten angekündigt (76 %).

Kontakt zu ehemaligen Mitgliedern besteht allgemein nur sehr vereinzelnd.

Wie lange nehmen die einzelnen an einer SHG teil?

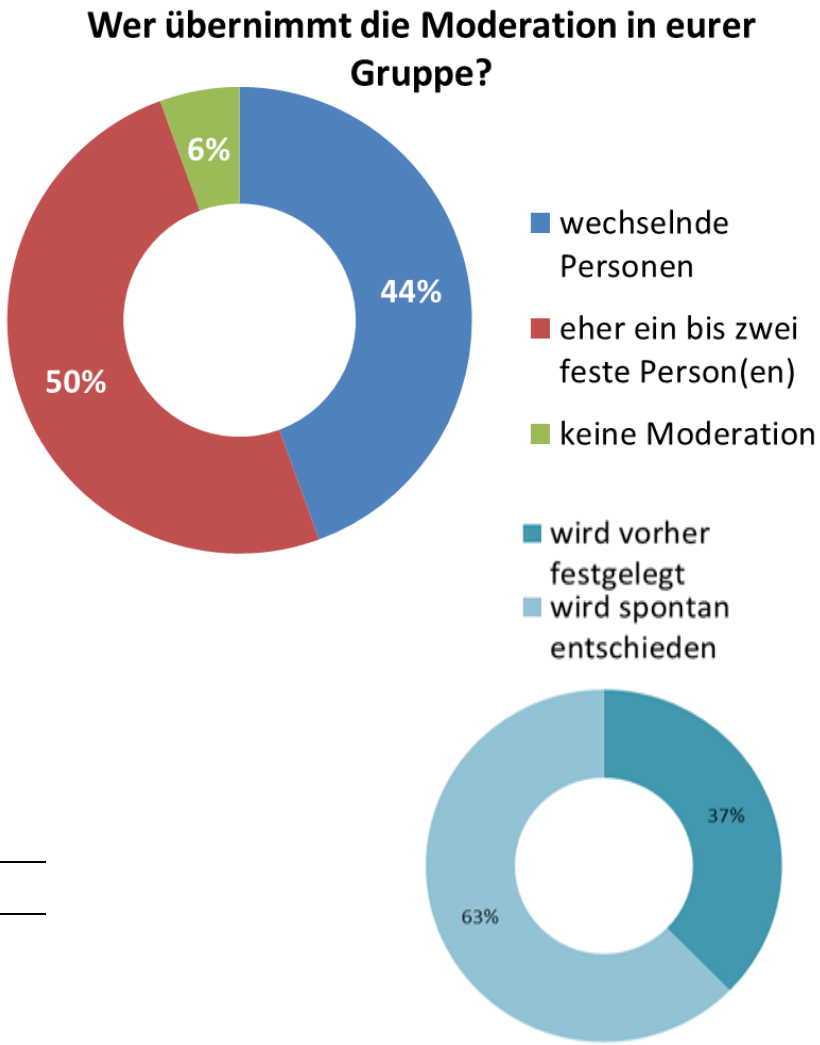


Durchschnittlich liegt das Verhältnis der Angebote von Gesprächen und Übungen bei 80 zu 20.

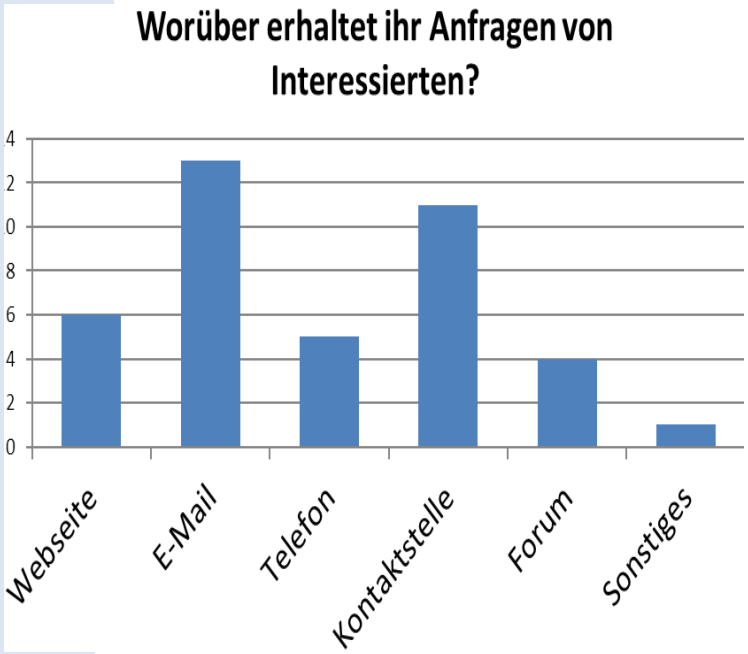
Die inhaltliche Struktur: Gespräche oder Übungen?

Und was ist mit der Moderation?

In nahezu allen Gruppen gibt es eine Moderation. Diese wird dabei gleich oft von wechselnden Personen (47,06 %) oder von einer bis zwei festen Personen (52 %) übernommen. Dabei wird in den meisten Fällen eher spontan entschieden, wer die Moderation übernimmt.
Die Sitzungen beginnen im Regelfall 82 % der Gruppen mit einem Blitzlicht, ebenso gibt es in den meisten Fällen ein Abschluss-Blitzlicht (70 %). Die meisten Gruppen arbeiten so, dass Teilnehmer spontan ein Thema einbringen können.



Wie finden Neue zur SHG?



Viele Gruppen sind offen – Ort und Zeit sind z.B. über Internet und Kontaktstelle zu erfahren – (58 %), bei einigen Gruppen ist eine Kontaktaufnahme per Mail (29 %) oder ein persönliches Vorgespräch per Telefon (23 %) erforderlich.

Die meisten Anfragen erhalten die Gruppen per E-Mail oder über die Kontaktstelle. Diese Anfragen machen etwa doppelt so viel aus, wie die Anfragen per Telefon oder über das Forum.
In vielen Gruppen ist die Begleitung durch Angehörige möglich (52 %), dagegen ist sie in einigen Gruppen nicht erwünscht (23 %).

Spezielle Rituale zur Integration von Neuen gibt es in den meisten Gruppen nicht (64 %), dagegen haben 35 % der Gruppen ein spezielles Ritual für Neue.

Beispiele hierfür, die öfter genannt wurden, sind z.B. das Erklären der Regeln, ein ausführlicheres Blitzlicht bzw. eine Vorstellungsrunde aller Mitglieder. Eine Gruppe hat sogar ein spezielles Begrüßungs-Handout für neue Mitglieder.

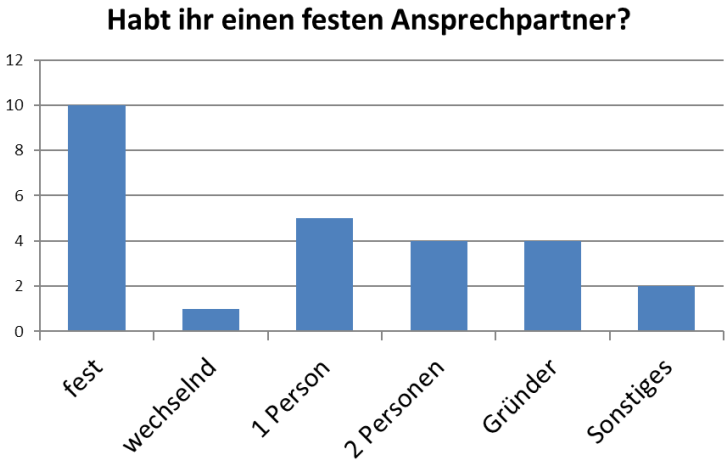
Wie finden Neue zur Gruppe?

Einen festen Ansprechpartner haben die meisten Gruppen (58 %), dabei wird diese Aufgabe in ähnlicher Anzahl von einer Person (meist der Gründer) oder von zwei Personen übernommen.

Die Aufgabenverteilung wird in den meisten Gruppen von 2 bis 3 Personen (47 %), oft aber auch nur von einer einzelnen Person (35 %) übernommen.

Mit 82 % haben die meisten Gruppen einen E-Mail-Verteiler.

Die Möglichkeit, Fördermittel zu beantragen, nutzen 58 % der Gruppen. Hierbei nutzen die meisten die Pauschalförderung, aber auch die Projektförderung bei den Krankenkassen; nur wenige beantragen allerdings bei der öffentlichen Hand Fördermittel.
Projekte, für die die Gruppen Förderanträge stellen, sind z.B. (VSSP) Seminare, selbstorganisierte Workshops zu einem bestimmten Thema, Internetseite und Flyer oder den Gipfel der Schüchternheit.



Die Öffentlichkeitsarbeit

Mit 64 % haben die meisten Gruppen eine Internetpräsenz. Dabei werden genauso viele Webseiten als veraltet wie aktuell angesehen.

Einen eigenen Infoflyer haben nur ca. ein Viertel der Gruppen. Dreiviertel davon haben angegeben, dass ihr Flyer nicht mehr aktuell ist.

Ca. die Hälfte der teilnehmenden Gruppen hat angegeben, dass sie gar keine Presseartikel veröffentlicht, die andere Hälfte dagegen veröffentlicht zumindest selten bis ab und zu einen Artikel über die Gruppe.

Die Zusammenarbeit mit der Kontaktstelle

Die Kooperation mit den Kontaktstellen klappt bei den Gruppen überwiegend gut, von rund einem Viertel der Teilnehmer wird sie aber gar nicht genutzt.

Meist besteht die Kooperation mit der Kontaktstelle in der Vermittlung von Interessierten, der Informationsweitergabe zu Veranstaltungen, Fragen zur Raumnutzung und der Vernetzung mit anderen Selbsthilfegruppen. Teilweise wird sich mehr Unterstützung im Bereich der Außenwerbung gewünscht.

Zum Austausch mit anderen Gruppen, haben 58 % angegeben, diese Möglichkeit eher selten zu nutzen. Nur 17 % geben an, dass sie regelmäßigen Austausch mit anderen Gruppen haben. Mit 47,06 % geben allerdings knapp die Hälfte der Teilnehmer an, dass sie durchaus an einem allgemeinen Austausch mit anderen Gruppen interessiert sind.

Was machen die Gruppen über die Sitzungen hinaus?

Die meisten Gruppen veranstalten relativ regelmäßig (41 %) oder zumindest selten (52 %) gemeinsame Freizeitaktivitäten.

Typische Freizeitaktivitäten sind dabei sportliche Dinge, wie Bowling, Wandern, Radtour oder Minigolf. Aber auch allgemein gesellige Dinge, wie Kino, Spieleabend, Grillen und Weihnachtsmarktbesuch wurden häufig genannt.

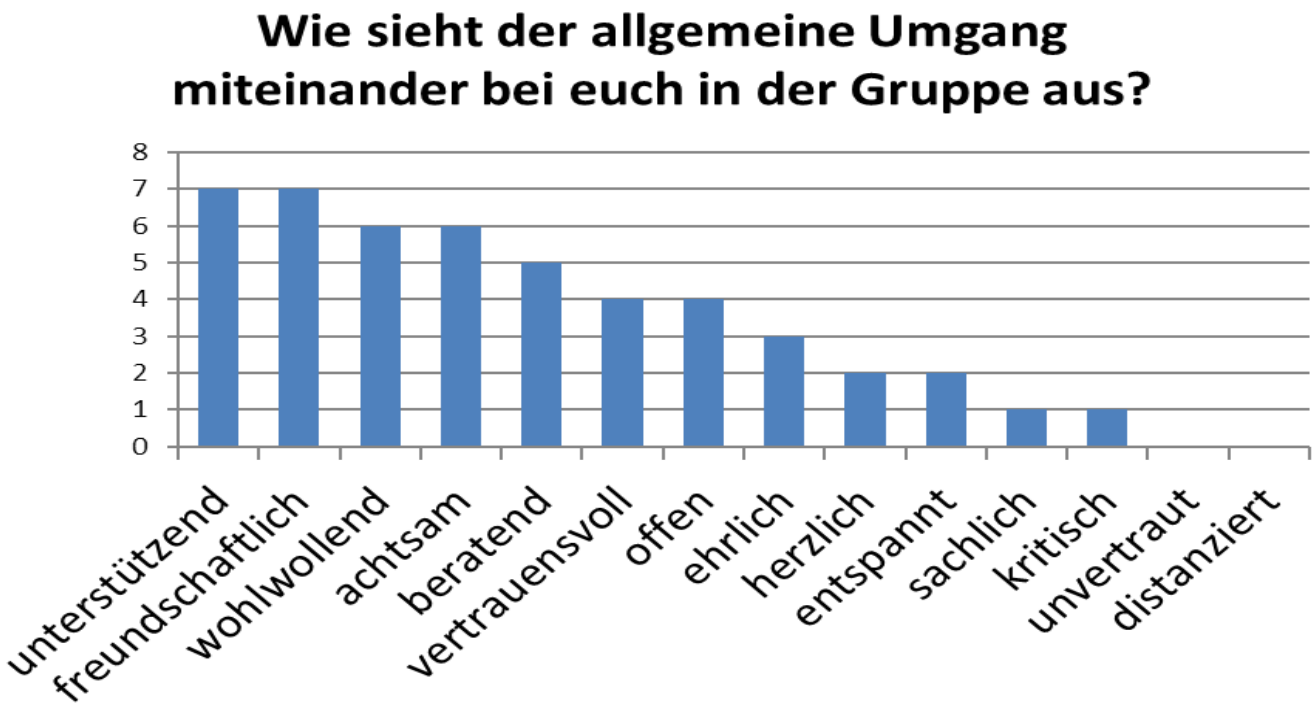
Insgesamt haben sogar 58 % angegeben, dass ein allgemeiner Wunsch nach noch mehr Freizeitaktivitäten besteht.

Mit 64 % besuchen oder organisieren die wenigsten Gruppen Weiterbildungen oder Seminare. Regelmäßig tun dies nur 11 %.

Manche Gruppen veranstalten auch einen Stammtisch, laut Angaben sind dies 29 %. Mit 66 % hat aber auch die Mehrzahl der Gruppen scheinbar kein Interesse an einem Stammtisch.
Einige Gruppen haben darüber hinaus noch weitere Angebote. So sind z.B. separate Übungsgruppen, angeleitete Coachings, gemeinsame Teambuilding-Trainings oder Austauschtreffen mit anderen Gruppen genannt worden.

Wie ist der Umgang miteinander?

Den allgemeinen Umgang miteinander beschreiben die Gruppen als vorwiegend unterstützend, freundschaftlich, achtsam, wohlwollend und beratend.
Natürlich gibt es in jeder Gruppe auch Dinge, die nicht ganz optimal laufen. Hierbei wurden u.a. ein zäher Gesprächsverlauf mit langen Pausen, die fehlende Aufgabenverteilung innerhalb der Gruppe, sowie die mangelnde Bereitschaft zur Organisation von Freizeitaktivitäten und der Mangel an Impulsen zur Gestaltung des Gruppentreffens genannt. Als störend werden ebenso das Zuspätkommen und die Unzuverlässigkeit mancher Mitglieder erwähnt.
Dinge, die scheinbar in den meisten Gruppen gut funktionieren und als positiv erachtet werden, sind gemeinsame Unternehmungen, ein Mailverteiler zum Austausch, klare Strukturen und Regeln, sowie der respektvolle Umgang miteinander.



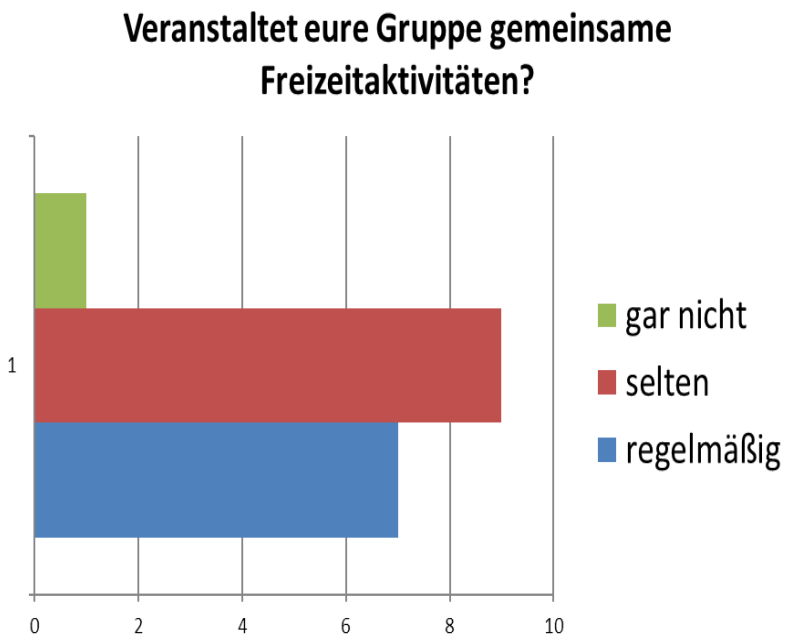
Herausforderungen, auf die viele Gruppen zu stoßen scheinen, sind der Umgang mit Vielrednern, eine allgemeine Lustlosigkeit, eine geringe Teilnehmerzahl oder persönliche Ablehnung. Hier haben die Gruppen aber jeweils gute Strategien entwickelt, um der jeweiligen Situation entgegenzuwirken. So gibt es in manchen Gruppen Stoppschilder, um Personen in ihrer Redezeit zu begrenzen, klare Regeln und Absprachen zum Umgang mit Konflikten sowie engagierte Impulsgeber.
Manchmal herrschen auch unterschiedliche Erwartungen bzw. Bedürfnisse der einzelnen Mitglieder vor. So wollen einige lieber klare Regeln, andere bevorzugen einen lockeren Stil. Ebenso zwiespältig scheint der Wunsch nach Übungen bei den einen und Gesprächen bei den anderen zu sein. Freizeitaktivitäten werden dabei durchweg recht gerne gesehen.

Den gemeinsamen Zusammenhalt gefördert haben in vielen Gruppen die gemeinsamen Unternehmungen. Auch die regelmäßigen Treffen und die zuverlässige Teilnahme scheinen ganz klar ein Indikator für einen guten Zusammenhalt zu sein. Darüber hinaus gibt es bei manchen Gruppen Projekte, wie gemeinsame Teambuilding-Trainings oder die Organisation von größeren Veranstaltungen, wie dem Gipfel der Schüchternheit, die den Zusammenhalt zu stärken scheinen.

Und die privaten Kontakte?

Durchaus regelmäßig (60 %), teilweise nur vereinzelt (26,67 %), werden von Gruppenteilnehmenden auch privat gemeinsam Dinge unternommen.
Festzuhalten ist, dass in nahezu allen Gruppen Freundschaften entstehen. 66 % haben angegeben, dass es bereits einige Freundschaften in ihrer Gruppe gab.

Darüber hinaus ist zu erkennen, dass sich bei der Hälfte der Gruppen Paar-Beziehungen unter den Gruppenmitgliedern gefunden haben.

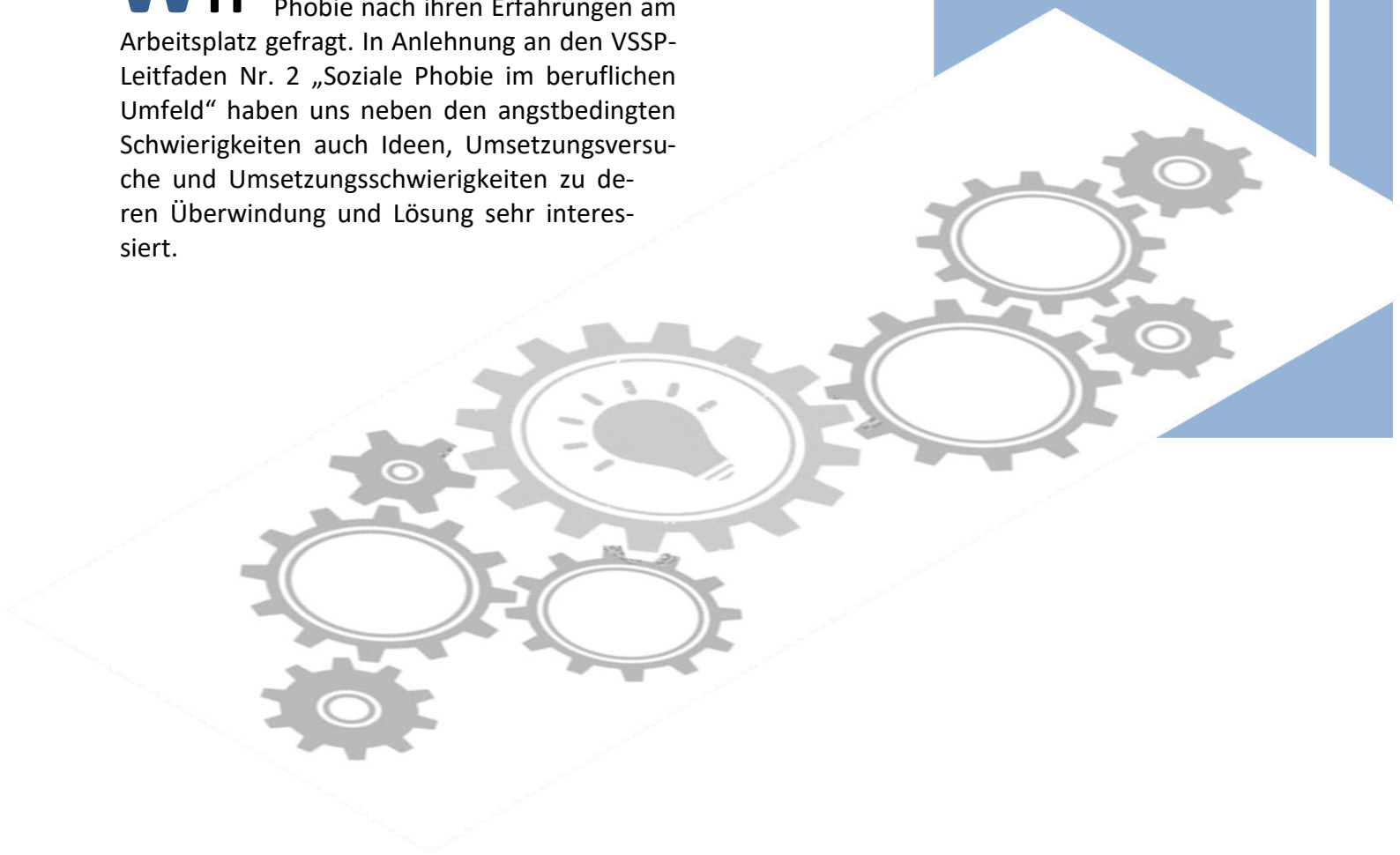


Soziale Phobie

im *BERUF*

Berichte von vier Betroffenen

Wir haben vier Betroffene mit Sozialer Phobie nach ihren Erfahrungen am Arbeitsplatz gefragt. In Anlehnung an den VSSP-Leitfaden Nr. 2 „Soziale Phobie im beruflichen Umfeld“ haben uns neben den angstbedingten Schwierigkeiten auch Ideen, Umsetzungsversuche und Umsetzungsschwierigkeiten zu deren Überwindung und Lösung sehr interessiert.



Annemarie (31), in der Verwaltung tätig

Gymnasium mit sehr gutem Abitur, Studium Bachelor (Präsenz), Master (Fernstudium), gleichzeitig schon gearbeitet in Verwaltung, danach Ingenieurbüro, aktuell wieder Verwaltung

Ich hatte Ängste und dadurch Schwierigkeiten in geringerem Ausmaß schon in der Schule, verstärkt mit Beginn des Gymnasiums.

Im Studium war es einfacher durch freiere Zeiteinteilung, bei Überlastung z. B. durch Vortrag halten habe ich mich danach ins Bett gelegt und die nächsten Vorlesungen weggelassen.

Richtig Probleme habe ich dann bei meiner ersten Stelle bekommen, die letzten Endes auch zur Depression geführt haben. Vom Arbeitsplatz konnte ich nicht mehr so leicht flüchten, außerdem hat die Stelle inhaltlich nicht so gut zu mir gepasst und ich habe immer gezweifelt, ob ich alles richtigmache. Es war dort auch gewünscht, Leute zu etwas zu überzeugen, das hat mich überfordert.

Wiederkehrende Belastungen am Arbeitsplatz sind z. B. das Mittagessen mit Kollegen oder auch, wenn mein Chef die ganze Zeit in meinem Zimmer hockt und ich entweder viel zu tun habe oder einfach nur mal eine Banane essen möchte, mich aber nicht traue, ihn abzuwimmeln. Seltenere Belastungen sind Vorträge, Beratungen oder ganztägige Veranstaltungen.

Den Kontakt zu meinen Arbeitskollegen empfinde ich gut und sehr hilfreich. Trotzdem habe ich ständig die Frage im Hinterkopf, was denken sie über mich? Mache ich alles „richtig“? Dies liegt auch an früheren schlechten Erfahrungen mit Kollegen, die wohl hinten rum über mich geredet haben, was mir später vom Chef mitgeteilt wurde. Aufgrund der Sozialphobie wirke ich auch manchmal aggressiv oder schnippisch, wenn ich überfordert bin, ohne es zu merken.

Die Arbeit kostet mich schon viel Kraft, mehr als die halbe Stelle würde ich keinesfalls schaffen, da ich auch noch ein kleines Kind habe. Aber neben diesen 2 Bereichen bleibt mir nicht mehr viel Kraft für andere Lebensbereiche übrig. Oft lege ich mich nach der Arbeit erstmal hin, bevor ich meinen Sohn abhole. Abschalten kann ich auch schlecht, besonders unter der Woche. Montags habe ich frei, über die drei Wochenendtage gelingt es mir dann schon eher.

Ich habe aktuell eine halbe Stelle, mir wurde angeboten, mehr zu arbeiten. In diesem Zusammenhang habe ich meinem Vorgesetzten erzählt, dass ich an einer chronischen Krankheit leide, ohne den Namen zu nennen. Ich befürchte, sonst anders behandelt zu werden. Zu meiner Arbeit gehören auch Vorträge und die Organisation von Veranstaltungen. Diese Tätigkeiten sind für mich super anstrengend, geben mir aber auch sehr viel, wenn ich etwas geschafft habe. Wahrscheinlich würden die wenigsten denken, dass ich eine Sozialphobie habe.

„Ich denke, es ist sehr wichtig, dass die Arbeit inhaltlich das ist, was man gern machen möchte. Dann sind die Schwierigkeiten geringer.“

Die jetzige Arbeit macht mir an sich Spaß, das war bei meinen ersten Stellen nicht immer so. Es ist für mich ein Herzensthema, an dem ich mitarbeite. Die Arbeit ist auch sehr wichtig für mein Selbstwertgefühl. Es ist wichtig, dass ich jeden Tag gezwungen werde, rauszugehen, mich zurechtzumachen und mit Leuten zu sprechen/telefonieren. Das merke ich immer, wenn ich mal krank bin und länger nicht viele Kontakte habe.

Ich denke, es ist sehr wichtig, dass die Arbeit inhaltlich das ist, was man gern machen möchte. Dann sind die Schwierigkeiten geringer. Ich habe drei Anläufe gebraucht, bis ich so eine Stelle gefunden habe, auch einmal selbst gekündigt, als es nicht mehr ging. Jetzt bin ich befristet und hoffe, dass es weitergehen wird.

Wenn ich keine sozialphobischen Ängste hätte, würde ich denken, ich mache etwas Ähnliches, wahrscheinlich mit 40 h, und vielleicht hätte ich auch irgendwann eine Leitungsfunktion. Das finde ich aber nicht schlimm, dass es jetzt anders ist.

Ohne Psychopharmaka würde es nicht gehen, vermutlich werde ich diese mein Leben lang einnehmen. Psychotherapie und Selbsthilfegruppe waren auch hilfreich einfach mal zum Reden, aber keine signifikante Verbesserung dadurch.

Lucia (33), Berufsfeld Verlagswesen

Ich habe Abitur gemacht und bin heute im Verlagswesen tätig. Die Soziale Angststörung wurde "offiziell" vor drei Jahren diagnostiziert.

Als Kind würde ich mich jetzt als still und zurückhaltend bezeichnen. Schrittweise über die Jahre wurde aus Zurückhaltung mehr und mehr Ängstlichkeit. In der Schul- und Ausbildungszeit habe ich eher diffuse innere Widerstände verspürt oder hatte das Gefühl, "einfach keine Lust" auf das soziale Miteinander zu haben. Im Umgang mit Kollegen/Vorgesetzten habe ich mich früher "nur" unsicher gefühlt, während heute blockierende Angst auftritt.

Nach der Schule habe ich ein Jahr als freie Mitarbeiterin bei einer Zeitung gearbeitet. Während der Uni war ich als studentische Hilfskraft tätig. Dann folgte ein Volontariat, zwei befristete Anstellungen und schließlich die Festanstellung im Verlag.

„Das Ausmaß meiner Ängste spüre ich allzu deutlich in einer sehr hohen, körperlichen Anspannung, die die Kreativität und die Konzentration erheblich blockiert, sowie in dem Gefühl, nicht "gut genug" zu sein. “

Einige Schwierigkeiten (Telefonate, Meetings, Projekte im Team) sind wiederkehrend und gehören zum beruflichen Alltag. Daneben gibt es diverse "Spitzen" wie Messen und Kongresse oder andere Außentermine. Das Ausmaß meiner Ängste spüre ich allzu deutlich in einer sehr hohen, körperlichen Anspannung, die die Kreativität und die Konzentration erheblich blockiert, sowie in dem Gefühl, nicht "gut genug" zu sein. Das prägt auch meinen Kontakt zu den Kolleginnen. Ich empfinde mich meist als nicht zugehörig zum Team, als "geduldet". In der Regel fühle ich mich den Kolleginnen gegenüber unterlegen. Ich denke oft, dass die anderen mich als "nicht fähig genug" einstufen.

Ein Arbeitstag kostet mich viel Energie. Ich bin abends ziemlich geschafft und habe oftmals das Gefühl, dass das Wochenende zum Regenerieren nicht ausreicht. Für Hobbys etc. bleibt da nicht mehr viel Raum.

Der Gedanke, mich für eine Verringerung der Arbeitsstunden einzusetzen, ist mir so naheliegend wie unpassend zugleich, weil ich gerne dieselben Leistungen erbringen möchte wie die Kolleginnen. Zudem befürchte ich im Falle einer "Sonderbehandlung" negative Konsequenzen (indirekte Vorhaltungen der Kolleginnen, Ausgrenzung etc.).

Eine Arbeitszeitverkürzung würde mir mehr Raum für Erholung und private Interessen lassen. Zugleich mache ich mir aber Sorgen wegen der finanziellen Einbußen, und ich habe Angst, die neu zur Verfügung stehende Zeit nicht "richtig" nutzen zu können/mit innerer Unruhe auf den plötzlichen Leerlauf zu reagieren.

Prinzipiell würde ich gerne eine Entschleunigung für meinen Arbeitsplatz erreichen und das Wegfallen repräsentativer Aufgaben (wie Termine auf Messen und Kongressen).

Vor Monaten habe ich in einer persönlichen Krise meinem Vorgesetzten gegenüber eine Angststörung erwähnt, diese aber nicht weiter erläutert und auch später, als es mir wieder besser ging, nicht wieder thematisiert. Ich schäme mich eher für meine "SP-Schwächen" und möchte mir ersparen, mit Unverständnis/Vorwürfen/Spott konfrontiert zu werden.

Über wertschätzenden Austausch mit den AutorInnen freue ich mich, über gelungene Projekte und das Feedback, dass die Bücher den Lesern wirklich guttun. Auch das Gefühl, im Berufsalltag "zu funktionieren" wie alle anderen auch, gibt mir einen gewissen Halt.

Wenn ich mich nach meinen Perspektiven frage, beunruhigt mich die Erkenntnis, dass auch recht gut gemeisterte berufliche Herausforderungen bisher zu keiner merklichen Weitung der sozialphobischen Grenzen geführt haben. In der Regel empfinde ich zwar Erleichterung, wenn die Belastungen hinter mir liegen, zugleich besteht dann aber die Aufgabe, neue Energie zu tanken und die sich aufgestaute Anspannung wieder zu reduzieren. Das hat durchaus zur Folge, dass Kraft für private soziale Unternehmungen fehlt.

Psychopharmaka habe ich eine lange Zeit regelmäßig eingenommen. Heute helfen sie mir im Notfall bei der Bewältigung besonderer beruflicher Belastungen. Ich kann also (noch) nicht ganz auf sie verzichten. Sie machen die Ängste erträglicher und wirken Panikattacken entgegen. Dadurch habe ich mehr Sicherheit und Selbstvertrauen. Dafür muss man mit den Nebenwirkungen umgehen.

Erwähnen möchte ich auch meine Selbsthilfegruppe vor Ort. Sie hilft mir in erster Linie, weil man dort Verständnis und Trost erhält und sich mit seinen Problemen nicht völlig alleine und isoliert fühlt.

Bisweilen denke ich durchaus über berufliche Alternativen nach. Da kann ich mir vieles vorstellen: von einer beratenden Aufgabe bis hin zu Aktivitäten im Tierschutzbereich. Und ohne die Enge Sozialer Phobie würde mir eine Neuausrichtung/Umschulung bestimmt leichter fallen, weil ich zuversichtlicher an mich selbst und an das Gelingen glauben könnte.

Tom (34)

akademischer Abschluss, mehrjährige Berufserfahrung, grundsätzliche Schüchternheit und auch Ängstlichkeit gegenüber Menschen seit der Pubertät

Meine „Sozialphobie-Themen“ bestehen seit der Schulzeit. Ich habe das damals schon klar gehabt und auch gemerkt, dass ich mich von den anderen Klassenkameraden unterscheide. Die damaligen Schwierigkeiten ähneln den heutigen, haben sich aber auf weitere Lebensbereiche ausgeweitet.

Und damals wie heute am Arbeitsplatz belasten mich größere Gesprächsrunden. Im Kern gehen die Schwierigkeiten nicht wirklich von den Leistungsanforderungen, sondern viel mehr von den zwischenmenschlichen Begegnungen und dem sozialen Druck aus (Leistungsdruck, Versagensängste, Selbstzweifel). Diese Themen kosten

mich im Endeffekt mehr Ressourcen und sind schwieriger aufzuspüren.

Dabei bringt mir der Kontakt mit meinen Arbeitskollegen auch große Freude und Lebendigkeit. Im Alltag funktioniert der Kontakt meist fließend und die Aufgabe meiner Arbeit steht oft automatisch über den Themen der Angst. Je nach Hierarchieebene kostet der Kontakt zu Vorgesetzen allerdings mehr Kraft.

Wenn die Tätigkeit überwiegend sachbezogen ist und ich fokussiert an einer Aufgabe arbeite, empfinde ich das Pensum als stimmig und freue mich, wie jeder Nicht- Betroffene, auf meinen Feierabend. Nach Arbeitsende bin ich energetisch oft noch im Kopf. Hier hilft es mir, die Erholung bei körperbezogenen Dingen zu suchen. Zu viele soziale Begegnungen meide ich nach Feierabend eher ganz bewusst und verlege diese dann auf das Wochenende.

An meinem vorigen Arbeitsplatz bin ich komplett gescheitert. Nach einer Pause von mehreren Monaten, in denen ich viel nachgedacht habe, fand ich Mut für einen zweiten Anlauf.

„Dem Arbeitgeber seine Grenzen aufzuzeigen und diese nicht als krankhaft oder grobe Schwächen darzustellen, sondern als „ich habe festgestellt, dass dies nicht zu mir passt“, bietet die Chance, sich ganz auf seine Aufgabe einzulassen und sich auch mehr damit zu identifizieren.“

Ich habe mich gezielt bemüht, eine eher sachbezogene Tätigkeit zu finden, die meinen Stärken viel mehr entspricht und auch weniger oft meine angstbesetzten Themengebiete im Arbeitsalltag anspricht. Wichtig ist es hierbei, diese persönliche Begrenzung nicht als Versagen zu interpretieren. Dem Arbeitgeber seine Grenzen aufzuzeigen und diese nicht als krankhaft oder grobe Schwächen darzustellen, sondern als „ich habe festgestellt, dass dies nicht zu mir passt“, bietet die Chance, sich ganz auf seine Aufgabe einzulassen und sich auch mehr damit zu identifizieren

Wenn man für sich selbst sorgt, um eine Umgebung zu schaffen, die zu der eigenen Persönlichkeit passt, sich auf die eigenen Stärken fokussiert und die Einschränkungen loslassen kann, dann merkt das Gegenüber dies und man zieht im Prinzip am selben Strang. Der Arbeitgeber möchte seine Mitarbeiter bestmöglich einsetzen; wenn man ihm mit einer eigenen Einschätzung dabei hilft, wird diese Eigenverantwortlichkeit meiner Erfahrung nach positiv gewertet.

Anmerkung: Dies ist sicher auch von der Tätigkeit abhängig und sollte nicht zu sehr mit deren Zweck kollidieren. Einem Verkäufer, der keinen Kontakt zu Menschen haben möchte, kann man eher schwer entgegenkommen. Einem Verkäufer, der keine Durchsagen durch den Supermarkt machen möchte, schon besser.

Durch das, was ich selbst erlebt habe, bin ich ein großer Fan von Teilzeitmodellen geworden und kenne auch sehr viele Nicht-Betroffene, die dieses Modell nutzen. Ich denke auch, dass es der Leistungskurve der meisten Menschen besser entspricht.

Ich habe sehr intensiv darüber nachgedacht, inwieweit ich meinem Arbeitgeber im Bewerbungsgespräch oder auch später von meinen Problemen erzähle.

Ich habe es zwar angesprochen, aber deutlich abgeschwächter, da ich glaube, dass sich Nicht-Betroffene hier tendenziell schlecht einfühlen können und ich es nicht mag, wenn es sich wie „beichten“ anfühlt. Mir hilft es mehr, bei mir zu bleiben und die wahre Bedeutung der SP für einen Betroffenen als kleines Geheimnis für mich zu behalten und nur mit nahestehenden Personen oder anderen Betroffenen zu teilen. Dies gibt mir irgendwie auch etwas mehr das Gefühl von Würde.

Auch kann ich sagen, dass meine Arbeit mir neben Struktur viel Freude, Selbstwert und Sinnerfahrungen bringt. Der Fluss der Aufgabe und die Inhalte der Arbeit wirken beruhigend auf meine Ängste. Tatsächlich hilft es mir, die Identität zu haben, die eine Arbeitsstelle einem gibt. Die eigene Wahrnehmung und das Auftreten in der Öffentlichkeit ändern sich hierdurch. Dies ist m. E. aber auch unserer Leistungsgesellschaft geschuldet. Weiter schafft es das Gefühl von mehr Unabhängigkeit.

Ich habe mir auf meinem Weg auch Hilfe geholt: Eine Gestalttherapie hat mir große Fortschritte gebracht, und die eher persönliche Arbeit mit Menschen. Psychopharmaka haben mir nur in sehr geringen Dosen geholfen. Höhere (die empfohlenen) Dosen waren hinderlich. Eine Selbsthilfegruppe hat mir eher weniger geholfen, aber ich konnte viele kennenlernen, denen sie hilft.

Erwähnen möchte ich noch, dass ich mich leichter getan habe, Neues auszuprobieren, wenn ich das Ganze als „Test auf Zeit" für mich gesehen habe. „Ich weiß nicht, ob ich den Job packe, aber ein Praktikum könnte ich ja probieren."

Meine Ängste sind eh immer dabei. Was wäre ohne sie? Schwer zu sagen, wäre ich dann noch ich?

Michael (50), Altenpfleger

Ich habe bis zum Abschluss der 12. Klasse die Höhere Handelsschule („Fachabitur“) besucht. Danach habe ich Zivildienst in einem Pflegeheim abgeleistet und im Anschluss eine Ausbildung zum Altenpfleger absolviert. Später habe ich eine Zusatzausbildung zum „Fachpfleger“ gemacht.

In der Schule war ich bereits sehr früh unsicher. Als ich sieben war, äußerte meine Lehrerin meinen Eltern gegenüber: „Der Michael meldet sich nur, wenn er die Antwort zu 150 % weiß“.

Soziale Phobie hatte ich spätestens mit 11 Jahren, ab da wurde es auch für meine Umwelt sichtbar, dass ich ein „Einzelgänger“ bin und eben auch „schüchtern“, solche Begriffe verwendete man damals. Den Begriff Soziale Phobie gab es zu dieser Zeit noch nicht, erst Jahrzehnte später. Mit etwa 12 Jahren waren dann extreme Ängste da, wenn der Lehrer mich aufgerufen hat. Vor der Klasse zu reden oder an die Tafel gerufen zu werden, wurde für mich zur Qual. Auch wenn ich dringend zur Toilette musste während des Unterrichts, traute ich mich nicht, mich zu melden. Ich versuchte, wenig zu trinken, um so nicht zur Toilette gehen zu müssen. Meine Angst zu versagen war so groß, dass ich auch vorhandenes Wissen nicht abrufen konnte (natürlich wusste ich auch öfters nicht die Antwort). Extrem gepusht wurde diese Angst dadurch, dass mein Vater Lehrer war und ich Angst hatte, in seinen Augen zu versagen.

In meiner Ausbildung zum Altenpfleger waren die Praxisbesuche der Lehrer vor Ort stark angstbesetzt (man musste z.B. eine Injektion setzten, einen Verband wechseln etc.). Meine Angst während des praktischen Teils des Examens war so groß, dass ich „wie neben mir stand“.

Die Ängste heute sind ähnlich, nur haben sich die Autoritätspersonen geändert – es sind nicht mehr meine Eltern, sondern beispielsweise Vorgesetzte (Stationsleiter) oder weisungsbefugte Personen wie Chefärzte.

Konkret fällt es mir sehr schwer, wenn ich im Mittelpunkt stehe und mir Menschen zuschauen. Umso mehr, je weniger ich diese Personen kenne und je höher diese Person mir als Autorität erscheint. Das ist auch bei ganz banalen Tätigkeiten wie dem Richten einer Infusion so.

„Oftmals habe ich das Gefühl, ich bin nur gut, wenn es zu 100 % geklappt hat. Diese Maßstäbe sind nicht realistisch.“

Die innere Bewertung nach einer solchen Situation ist meistens negativ, weil ich mich in der Erinnerung verstärkt auf meine Fehler konzentriere und kaum einen Focus darauf habe, was gut geklappt hat in der Situation. Oftmals habe ich das Gefühl, ich bin nur gut, wenn es zu 100 % geklappt hat. Diese Maßstäbe sind nicht realistisch.

Darüber hinaus ziehe ich oft falsche Rückschlüsse. Wenn ich einen Fehler gemacht habe, ziehe ich schnell einen negativen Rückschluss auf meine gesamte berufliche Kompetenz bzw. dann Inkompetenz. Wenn ich einen Fehler mache, schreibe ich mir die Ursache zu. Wenn etwas gut läuft, schreibe ich das Gelingen den äußeren Umständen zu.

Die Gefühle nach so einem Versagen sind extrem, am liebsten würde ich mich in Luft auflösen und traue mich nicht mehr, meinen Kollegen unter die Augen zu treten. Es sind Schamgefühle, die überwältigend und sehr intensiv sind.

Sehr unangenehm sind Visiten für mich bis heute, weil ich Angst habe, gefragt zu werden und nicht die richtige Antwort zu wissen. Auch Teamsitzungen mit anderen Berufsgruppen sind mir bis heute sehr unangenehm, obwohl es immer wiederkehrende Anforderungen sind – da sollte ich ja aus pflegerischer Sicht einiges verbal beitragen, was mir schwerfällt.

Mein Kontakt zu den meisten Arbeitskollegen empfinde ich dagegen als gut, teils sogar sehr gut. Ich kenne die meisten viele Jahre, teils sogar Jahrzehnte. Es dauert jedoch sehr lange, bis ich Kontakt aufbaue zu neuen Kollegen und das Eis gebrochen ist. Ich würde sagen oftmals sogar Jahre. Meine jetzige Vorgesetzte geht nach drei Jahren, und ich habe erst in den letzten Monaten das Gefühl, dass ich mich öffnen kann.

Ich habe sehr schnell Angst, dass mich die Kollegen nicht mögen, dass ich etwas falsch gemacht habe oder einfach langweilig bin. Oftmals interpretiere ich kleine Zeichen wie ein flüchtiges Grüßen am Morgen als Ausdruck davon, dass mich derjenige nicht mag. Dass er etwa ein Morgenmuffel ist, der um 6:30 Uhr noch nix hören will, auf die Idee komme ich selten.

Meine Arbeitstätigkeit kostet enorm viel Kraft – das ist definitiv so, ich arbeite in einem sozialen Beruf. Ich bin auch heute noch oftmals wie ausgelaugt nach der Arbeit, müde und schlapp.

Arbeitszeitverkürzung ist für mich dennoch kaum denkbar, weil ich in einem Beruf arbeite, der ziemlich schlecht bezahlt ist.

Es klingt vielleicht seltsam, aber neben dem Stress gibt mir die Vollzeitarbeit auch einen gewissen Rahmen und Halt im Leben. Manchmal genauso schlimm wie die Versagensängste am Arbeitsplatz war der „Stress im Urlaub", angefacht durch Langeweile und Einsamkeit.

Nach dem Arbeitsende habe ich früher oft über die Arbeit nachgedacht, habe vermehrt gegrübelt. In den letzten acht Jahren hat sich das geändert, weil ich versuche, in meiner Freizeit Interessen nachzugehen und die Zeit auch mit anderen Menschen verbringe, etwa in Selbsthilfegruppen. In diesem Punkt hat sich vieles zum Positiven geändert.

Meine Einschränkungen haben sich teils auch zu Stärken gewandelt. So war es für mich lange Zeit undenkbar Patientengruppen zu moderieren. Inzwischen ist aus dieser ehemaligen Einschränkung, die durch Vermeidung bedingt war, in gewisser Weise eine Stärke geworden. Heute, nach jahrelangem täglichen Training, ist das etwas, was ich manchmal sogar gerne mache.

Speziell zum Thema „Outing am Arbeitsplatz" habe ich reichlich Erfahrungen auf allen möglichen Ebenen sammeln dürfen.

Es begann damit, dass ich Wünsche äußerte, an einem bestimmten Tag keinen Spätdienst machen zu müssen. Da ich schön brav immer eingesprungen bin, wenn Kollegen krank waren, gab es Erstaunen darüber, dass ich an einem Tag etwas vorhatte. Privatleben, das wussten meine Kollegen, gab es bei mir faktisch nicht. Freitagabend war ab jetzt für die Selbsthilfegruppe Soziale Phobie reserviert.

Ich habe zunächst meinen Kollegen nicht gesagt, was ich freitagabends mache. Das führte zu vermehrtem Nachfragen und zu Spekulationen (etwa, dass ich in einer Partnerschaft lebe, mich verliebt habe). Ich war natürlich besser gelaunt und meine Kollegen bemerkten das – sie haben das so interpretiert, dass ich frisch verliebt sei. Dabei war es die Selbsthilfegruppe Soziale Phobie in der nächstgelegenen Großstadt, die in mir so gute Gefühle auslöste.

Irgendwann habe ich dann gesagt, nachdem ich ständig gefragt wurde, wie mein Partner heißt etc., dass ich in eine Gruppe nach X gehe. Wieder gaben sich meine Kollegen damit nicht zufrieden. Es zog sich über Monate hin und ich erzählte Ihnen, dass ich in eine Selbsthilfegruppe gehe. Wieder Nachfragen. Eine Selbsthilfegruppe für Menschen, die ähnliche Probleme wie ich haben. Eine Gruppe für eher schüchterne und introvertierte Menschen. Damit gaben sie sich dann endlich zufrieden. Darauf reagierten sie gelassen, es schien kein großes Thema mehr zu sein.

Es gab im Folgejahr ein großes Vernetzungstreffen von SP-Gruppen im Südwesten, das regionale TV wollte einen Beitrag darüber bringen. Ich hatte Angst, im TV erkannt zu werden. Das war der Punkt, mit meiner obersten Vorgesetzten zu sprechen und ihr zu sagen, dass ich Soziale Phobie habe – sie sollte das nicht aus dem Fernsehen erfahren. Sie reagierte erstaunlich gelassen.

Nach und nach erzählte ich es meinen Kollegen, direkten Vorgesetzten. Da ich inzwischen selber eine Gruppe mit gegründet hatte, gab es immer mehr Tage, an denen ich Wünsche an den Dienstplan meines Vorgesetzten hatte.

Die Reaktionen sind sehr unterschiedlich ausgefallen. Einige Kollegen berichteten mir, dass sie selber Angst haben vor Fortbildungen – auch davor, vor anderen Menschen zu reden. Eine Arbeitskollegin hat mich sogar in eine SP-Gruppe begleitet, weil sie starke Angst vor Vorträgen hatte – in der Gruppe hat sie sich Tipps geholt.

Teilweise hatte ich den Eindruck, dass es auch eine Verunsicherung gab, auf diese neue Info zu reagieren („Wie gehe ich mit jemand um, der soziale Angst hat?“). Vielleicht hat sich das Ganze auch nur in meinem Kopf abgespielt, ich weiß es nicht.

Bei mir ist nach dem Outing eine Zeitlang, über etwa zwei Jahre, die Angst am Arbeitsplatz immer wieder deutlich gestiegen.

Nachfragen und ein vermehrtes „im Mittelpunkt stehen“, teilweise auch direkt angesprochen werden „Geht es Dir gut, Michael, ist alles o.k.?“ fachten in mir die soziale Angst weiter an.

Inzwischen ist der Angstpegel deutlich gesunken, es hat aber Jahre gedauert.

Immer wieder gibt es Situationen, in denen mein Angstpegel in die Höhe schnellt. Vor allem, wenn ich den Eindruck habe, dass Kollegen über meine „psychische Erkrankung“ reden.

Meistens mache ich meine berufliche Tätigkeit dennoch gerne. Ich denke schon, dass ich engagiert bin und die Arbeit meinem Selbstwert auf jeden Fall gut tut.

Insgesamt gesehen haben meine beruflichen Herausforderungen zu einer Weitung der sozialphobischen Begrenzungen geführt. Natürlich gibt es immer wieder Rückschläge, sie sind ein Teil dieses Prozesses. Dieser Prozess geht seit ca. 30 Jahren, da ich erst seit etwa seit 10 Jahren um meine Problematik Bescheid weiß, konnte ich ab diesem Zeitpunkt gezielter ansetzen.

Bei der Bewältigung meiner Arbeitsplatz-Thematik waren in erster Linie Selbsthilfegruppen hilfreich; das ist ein Gefühl von Geborgenheit und Sicherheit, dass ich so noch nie in meinem Leben gehabt hatte.

Weiterhin habe ich drei Jahre eine Psychotherapie gemacht, die ich als hilfreich empfunden habe.

Psychopharmaka waren für mich kein Thema.

Wichtig finde ich allgemein, trotz der Angst nicht aufzugeben, trotz Rückschlägen weiter zu machen - das ist so wichtig.

Wenn ich keine sozialphobischen Ängste hätte, würde ich vielleicht meinen Traum umsetzen, in einem Reisebüro zu arbeiten.

Zum Thema „Soziale Phobie im beruflichen Umfeld“ hat der VSSP den Leitfaden Nr. 2 erstellt, der auf unserer Internetseite www.vssp.de als PDF Download verfügbar ist.
Dort finden sich weitere Informationen und Berichte aus Sicht von Betroffenen.

Wir freuen uns über Rückmeldungen zu diesem Thema. Falls Interesse besteht, können wir uns Fragen zur Berufstätigkeit bei Sozialer Phobie gerne auch in einem Seminar in unserem Zentrum gemeinsam stellen. info@vssp.de

Das Jahr

im VSSP

Der VSSP Gesamtverband

Der VSSP Gesamtverband besteht aus dem Bundesverband, den Landesverbänden Berlin-Brandenburg, Niedersachsen-Bremen-Sachsen-Anhalt, Nordrhein-Westfalen, Thüringen-Sachsen, Baden-Württemberg und Bayern sowie Landesgeschäftsstellen in den übrigen Bundesländern. Die im Verband aktiven Mitglieder tauschen sich regelmäßig in Telefon-/Video-Konferenzen aus und treffen sich mindestens einmal im Jahr zu einem mehrtägigen Seminar.

Größeres Team von Mitwirkenden

In 2016 hat sich unser Mitwirkenden-Team weiter vergrößert durch engagierte Betroffene, die ein Vorstandsamt übernommen haben oder sich in speziellen Teilbereichen wie der Redaktion (Infomedium und Leitfäden) einbringen.

Seminare im Zentrum

Im Zentrum für Menschen mit Sozialer Phobie in Höxter bei Paderborn/Nordrhein-Westfalen bestand auch in 2016 ein Angebot an Seminaren für Betroffene und Selbsthilfegruppen. Das Seminarangebot wurde gut wahrgenommen,.

es haben insgesamt sieben Seminare stattgefunden, u.a. zu selbsthilfegruppen-spezifischen Themen, zum Bereich „inneres Kind und gestaltender Erwachsener“ sowie zu Rhythmus und Bewegung. Der Austausch in den Seminaren war achtsam und freundschaftlich.

Umstellung der Internetseiten

In 2016 wurde mit der Umstellung unserer Internetseiten auf eine smartphonetaugliche Version begonnen. Immer mehr Betroffene nutzen die Möglichkeit, über ihr Smartphone auf unsere Seiten zuzugreifen. Das bedeutet, dass Darstellung der Seiteninhalte sowohl für das Querformat von Desktop und Laptop als auch für das Längsformat von Smartphone und Tablet geeignet sein bzw. angepasst werden muss. Die neuen Seiten werden im April 2017 online gehen.

Leitfaden Nr. 7

Die Arbeiten am nächsten Leitfaden Nr. 7 laufen seit 2016. Er widmet sich dem Thema „Soziale Phobie bei Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen“. Wir haben vier Internetumfragen entwickelt für betroffene Jugendliche sowie für Eltern mit betroffenen Kindern. Wir freuen uns sehr, dass so viele die Geduld hatten, sich den zahlreichen Fragen bis zu einer halben Stunde mit Ausdauer zu widmen. Die Umfrage-Ergebnisse werden in den Leitfaden einfließen, der im Sommer 2017 veröffentlicht wird.

Infomedium (ISP) Nr. 7

Nach ersten Ausgaben unserer Internet- und Mitgliederzeitschrift „Infomedium Soziale Phobie“ (ISP) von 2008 bis 2011 gab es in den letzten Jahren rein aus Zeitgründen eine Pause. Wir freuen uns, nun in einem neuen Redaktionsteam mit Schwung die gute Idee wieder aufgegriffen zu haben und zum Jahresende 2016 die

Ausgabe Nr. 7 herausgebracht zu haben. Sie wurde allen Mitgliedsgruppen zugesandt. Auf ca. 50 Seiten ging es um Fernreisen von Betroffenen, ein Regionaltreffen von Selbsthilfegruppen, Gruppengründungen, Seminarveranstaltungen und vieles mehr.

Neugründung von Selbsthilfegruppen

Die einzelnen Landesverbände haben sich weiter intensiv um das Thema Neugründung von Sozialphobie-Selbsthilfegruppen gekümmert und hierzu viele Kontakte vor Ort mit Betroffenen und Selbsthilfekontaktstellen gepflegt. Neben reinen Gesprächsgruppen entstehen immer wieder auch andere Gruppenformen, über die wir z.B. im Infomedium oder auf den Startseiten der Landesverbände berichten. Vernetzungsideen wie Regionaltreffen bestanden und bestehen in mehreren Bundesländern, in 2016 gab es z.B. ein solches Treffen im Oktober in Paderborn (Nordrhein-Westfalen).

Vernetzung

Solche Treffen untereinander können sehr fruchtbar sein und auch ein Gefühl von Gemeinschaft schaffen. Wenn dies gelingt und wir dies auch als Verband unterstützen können, freut uns das. Es gibt de facto wenig Institutionen, die sich um Selbsthilfe kümmern und nicht um Psychotherapie oder Medikamente.

VSSP Selbsthilfezentrum für Menschen mit Sozialer Phobie

Von Betroffenen für Betroffene

Gruppenveranstaltungen

Einzelgespräche und Beratung für Menschen mit Sozialer Phobie

Seminare für Selbsthilfegruppen

Der VSSP Seminarkalender für 2017

Seit 2012

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

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

Förderung durch die Krankenkassen:

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

Bitte beachten: Je nach Stand der Rückmeldungen und Anmeldungen können sich im Laufe des Jahres Änderungen in unserem Seminar-Angebot ergeben. So wurden wegen hoher Nachfrage in 2016 drei zusätzliche Veranstaltungstermine angeboten. Der stetig aktualisierte Plan ist zu finden unter www.vssp.de/veranstaltungen

26.02.2017

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

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

Wir wollen im Austausch und über begleitende Übungen unter anderem gemeinsam der Fragestellung nachgehen, ob die Soziale Phobie auch als ein Ausdruck/ ein Symptom - bisher unbeachteter - grundlegender und lang bestehender innerer Konflikte und Themen angesehen werden kann?

Liegt hierin möglicher Weise eine Ursache für die Beständigkeit und Chronifizierungstendenz der Sozialen Angststörung und somit auch ein Lösungsansatz?

15./16.07.2017 bei starker Nachfrage Zweittermin am 29./30.7.17

Seminar zu Selbsthilfegruppen-spezifischen Themen

In einem Wochenend-Seminar wollen wir uns ganz konkret und praxisnah mit Herausforderungen, Optionen und Schwierigkeiten der Selbsthilfegruppenarbeit befassen.
Dabei dient der Kreis selbst als eine Übungsgruppe, in die Fallbeispiele dargestellt und Lösungsansätze ausprobiert werden können. Es ist ausdrücklich erwünscht, dass die Teilnehmer in den Wochen vorher eigene Themenvorschläge einbringen.
Beispielhaft kann bearbeitet werden:
Fragen zur Moderation in der Gruppe
Ist ein Vorgespräch mit Anfragenden hilfreich vor Einlass in die Gruppe?
Welche Rituale und festen Regeln unterstützen die Gruppe?
Gibt es eine Leitungsstruktur?
Umgang mit Konflikten
Unterstützung durch Übungen
Anwerbung von neuen Teilnehmern und vieles mehr.

26./27.08.2017 bei starker Nachfrage Zweittermin am 9./10.9.17

Soziale Phobie oder die Angst, zu lieben?

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

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

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

11./12.11.2017 bei starker Nachfrage Zweittermin am 25./26.11.17

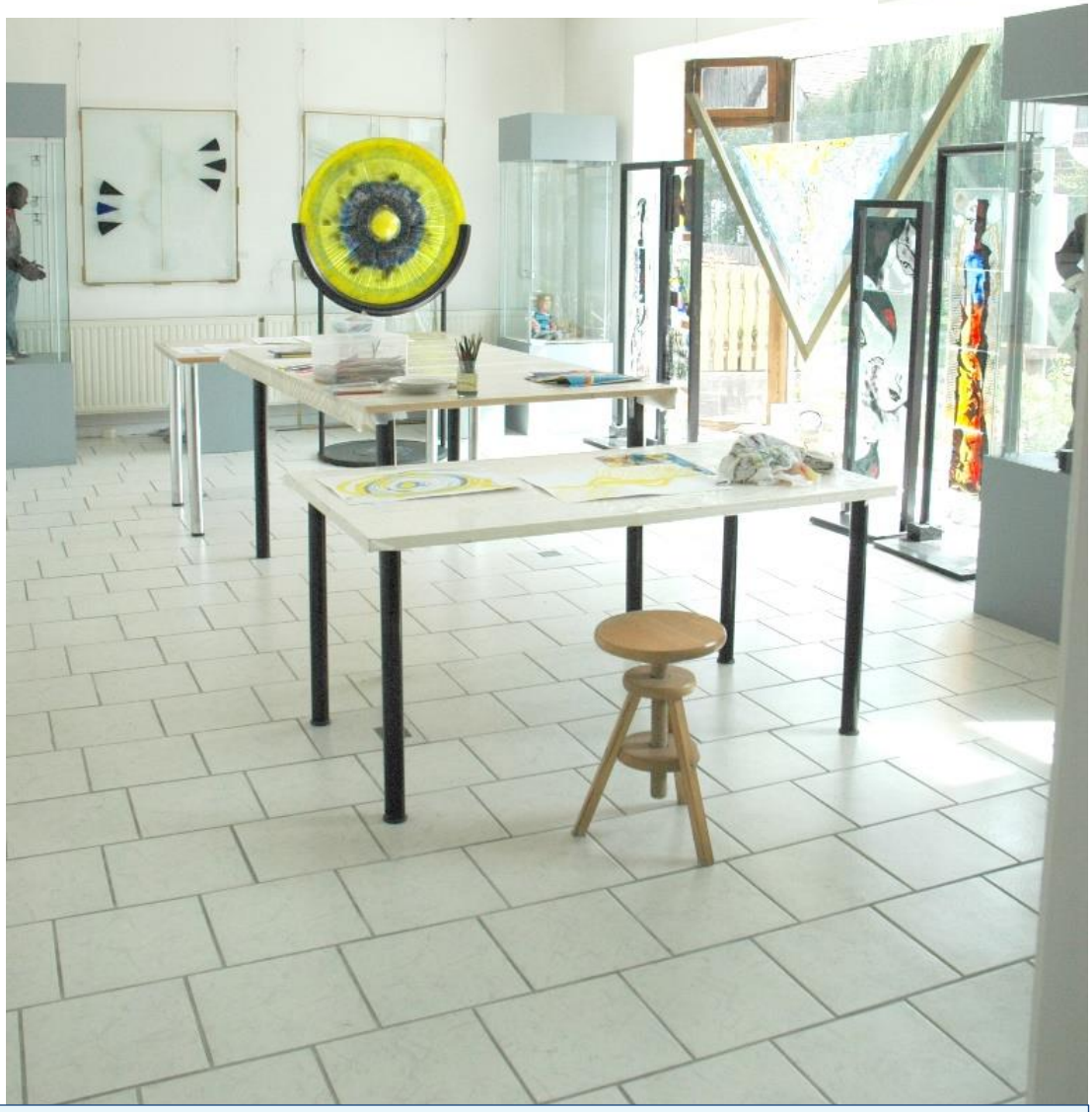
Die Suche nach dem richtigen Weg: Strategien *gegen* oder *mit* der sozialen Angst?

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

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

Organisatorisches

Über einen Projektförderantrag können Selbsthilfegruppen für teilnehmende Mitglieder Fördermittel für Seminar-, Fahrt- und Übernachtungskosten bei den Krankenkassen vor Ort erhalten. Eine Seminarbeschreibung für den Antrag kann bei uns angefordert werden. Ein Antrag kann sich ggf. auch auf die Teilnahme an mehreren Seminaren beziehen. Dabei können die im Antrag veranschlagten Kosten und die Teilnehmerzahl nur Vorausplanung sein; einige Krankenkassen gewähren ihre Fördergelder daher erst im Nachhinein nach Vorlage der tatsächlichen Kostenabrechnungen.
Die Verpflegung während der Veranstaltung gehört zu unserer Seminarorganisation.
Günstige Übernachtungsmöglichkeiten sind in der Nähe unseres Zentrums vorhanden. Adressen senden wir auf Wunsch zu.



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

Verband der Selbsthilfe Soziale Phobie

Leitfäden zur Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen-arbeit

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

Leitfaden Nr. 1 + 3 Kombiausgabe (150 Seiten)
„Die Selbsthilfegruppe im Bereich Soziale Phobie“ und
„100 Übungen für die Selbsthilfegruppe Soziale Phobie“

Es bestehen in Deutschland inzwischen rund 100 Selbsthilfegruppe n zum Themenbereich Soziale Phobie.
In ihnen tauschen Betroffene ihre Erfahrungen im Umgang mit der Angststörung aus, finden gegenseitiges Verständnis, Ermutigung und Unterstützung.
Dabei unterscheiden sich die Selbsthilfeinitiativen teilweise sehr in ihrer inhaltlichen Ausrichtung, der Häufigkeit der Treffen, der Teilnehmerzahl und den Zugangsmöglichkeiten für Interessierte.

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

Leitfaden Nr. 2 (135 Seiten)
„Auswirkungen Sozialer Phobie im beruflichen Umfeld“

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Leitfaden Nr. 7 „Soziale Phobie bei Kindern, Jugendlichen u. jungen Erwachsenen“

erscheint DEZ. 2017

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 die Mitgliedschaft monatlich kündbar ist

- weil du besser informiert bist

- weil du mitwirken kannst, wenn du magst

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

Unser Verband braucht für seine Arbeit die Rückmeldung und Unterstützung durch die Betroffenen. Eine gute Möglichkeit hierfür ist die Mitgliedschaft in unserem Verband. Sie gibt uns unterstützende Rückendeckung bei der Öffentlichkeitsarbeit und gegenüber Förderern (z.B. Krankenkassen).
Wir wissen, dass ein guter Schutz ihrer Mitgliedsdaten vielen Mitgliedern besonders wichtig ist. Wir versichern, im Rahmen gesetzlicher Bestimmungen persönliche Daten der Mitglieder grundsätzlich nicht nach außen weiterzugeben.

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

Mitgliedsanträge können angefordert werden unter info@vssp.de .

KONTAKT

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

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

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

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

© VSSP / Ausgabe April 2017

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

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

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

www.vssp.de

BUNDESVERBAND DER SELBSTHILFE
SOZIALE PHOBIE

VSSP e.V.