Ausgabe 2020 |1

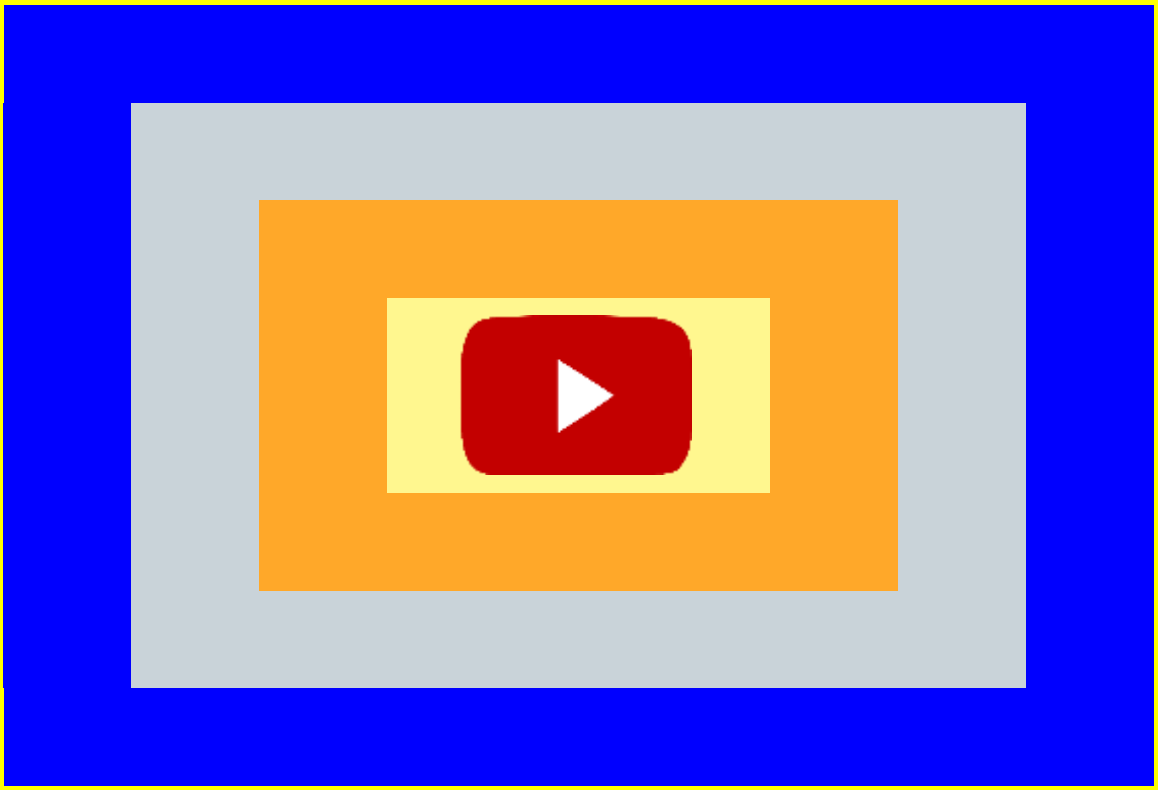
Soziale Medien

Hilfe von Instagram, YouTube und Co

Pandemie

Soziale Phobie und Corona

gestaltet von der



Jungen Redaktion

INFOMEDIUM isp SOZIALE PHOBIE

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

Impressum

Verantwortlich im Sinne des Pressegesetzes:
Johannes Peter Wolters

Redaktion:
Junge Redaktion
Miri
Marita Krämer
Johannes Peter Wolters

Anmerkung:
Die Ausgaben dieses Infomediums Soziale Phobie enthalten unter anderem Gastbeiträge. Diese erweitern die Darstellungs- und Meinungsvielfalt. Wir weisen darauf hin, dass nicht grundsätzlich jeder Beitrag die Ansicht der Redaktion zum entsprechenden Thema wiedergibt. Auf Wunsch wurden personenbezogene Angaben ohne eine besondere Kennzeichnung in Beiträgen verändert.

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
© VSSP e.V. / Ausgabe 2020/1

Editorial

Wohl nur eine Zeitschrift, welche redaktionell lange Zeit im Voraus fertiggestellt wird, kann in diesen Monaten ein Editorial beinhalten, in dem die Ereignisse und Folgen um die Corona Pandemie *nicht* erwähnt werden.

Auch wir hatten natürlich besondere Bedingungen, unter denen wir redaktionell gearbeitet haben.
Zwar haben wir uns auch bei allen vorherigen Ausgaben moderner Medien wie Videotelefon-Technik zum Austausch bedient, um die bundesweit zusammengewürfelten Mitwirkenden zu vernetzen.

Bei der jetzigen Ausgabe waren wir nun ausschließlich auf diese Kommunikationsformen festgelegt.

Aber es hat geklappt, nur das zählt. Und es hat geklappt, obwohl sich die Redaktion für diese und auch für die nächste Ausgabe in diesem Jahr erheblich vergrößert hat. Sie ist erweitert um sechs junge Menschen mit Sozialer Phobie, die für das Layout und die überwiegende Anzahl der Artikel die inhaltliche und gestalterische Verantwortung übernommen haben.

Die junge Redaktion hat sich erstmalig im Februar 2020 elektronisch zusammengefunden, kennengelernt und schrittweise eine Arbeitsstrategie entwickelt.

Alle Beiträge unserer jungen Redaktion sind durch ein oranges Viereck an der oberen Außenkante gekennzeichnet.

Junge Redaktion

Über Rückmeldungen freuen wir uns diesmal umso mehr.

Die Redaktion ist erreichbar unter:
isp-redaktion@vssp.de

Wir wünschen euch eine gute Zeit!

Das Redaktionsteam
Junge Redaktion: Mandy, Manuel, Paulina, Tom, Viktor
Miri, Marita, Peter

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

- Es 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.

INHALT

5 Die junge Redaktion stellt sich vor

7 Soziale Medien

10 Lyrik "Sozial(e Phobie)"

12 Soziale Phobie und Pandemie

16 Öffentliche Auftritte meistern

22 "Du bist bekannt wie ein bunter Hund"

24 Soziale Phobie auf YouTube

26 Einfluss des Geschlechts auf die Angststörung

28 Umgang mit Leistungsansprüchen

31 IT-Alternativen zu realen Gruppentreffen

37 aktuelle Gruppenumfrage

39 wichtige Notizen

41 Seminare und Leitfäden

Die „junge Redaktion“ stellt sich vor

Soziale Phobie als Herausforderung betrifft gleichermaßen alle Altersbereiche, vom Kindergarten bis zum Seniorenheim. In diesem Punkt unterscheidet sie sich von vielen chronisch degenerativen Krankheitsbildern, welche erst in fortschreitendem oder höherem Alter in größerem Umfang auftreten.

Das Durchschnittsalter in den Selbsthilfegruppen liegt mathematisch statistisch unter 40, Forumsnutzer sind statistisch sogar etwa zehn Jahre jünger.

Es ist also selbstverständlich, dass sich in unserem Verband junge Menschen aktiv an der Selbsthilfe beteiligen. Das macht besonders viel Spaß im Team. Daher haben sich zu Jahresbeginn schreibfreudige junge Betroffene zusammengefunden mit dem Ziel, die zwei Ausgaben der Info- und Mitgliederzeitschrift ISP in wesentlichem Umfang zu gestalten - und darüber hinaus noch für ein VSSP-Leitfadenprojekt verantwortlich zu sein.

Paulina:
Ich bin Paulina (26), eine Studentin in Paderborn. Die Soziale Phobie Selbsthilfegruppe besuche ich seit Januar dieses Jahrs. Meine sozialen Ängste kommen sehr deutlich zum Vorschein, wenn ich im privaten und „lockeren“ Rahmen neue Menschen kennenlernen soll und „leichte“ Gespräche mit einer Gruppe von Studierenden führen soll. Ich finde es eine gute Möglichkeit, in der Redaktion mitzumachen. Für mich wirken das Schreiben und aktive Reflexion über meine sozialen Ängste sehr heilend. Den Austausch zwischen den Mitgliedern der Redaktion fand ich auch eine sehr positive Erfahrung. In der Jungen Redaktion (wie der Name schon verrät) nehmen nur junge Menschen teil. In der Selbsthilfegruppe ist der Altersunterschied zwischen mir und den anderen Mitgliedern der Gruppe groß und den Meinungsaustausch besonders in meiner Altersgruppe fand ich sehr erfrischend.

Tom:
Hallo, ich bin Tom und 24 Jahre alt. Mich hat die Soziale Phobie am meisten in der Schulzeit geplagt und sehr eingeschränkt. Dort haben sich die Ängste auch nochmal deutlich verstärkt, sodass ich mich irgendwann gezwungen sah professionelle Hilfe zu suchen und aktiv etwas gegen meine Ängste und Schwierigkeiten zu unternehmen. Ich habe zu lange erfolglos versucht, vor ihnen davonzulaufen. Als Mitglied der jungen Redaktion erhoffe ich mir, den einen oder anderen Leser zu erreichen, ihn ein stückweit mitzunehmen und ihm Mut zu schenken, sich seinen Ängsten zu stellen und ebenfalls etwas aktiv gegen sie zu unternehmen.
Vielleicht hilft ja auch eine Anregung, um jemandem ein Stück weit die Augen zu öffnen oder einen Schritt in Richtung Veränderung zu zeigen. Heute bin ich zu der Einsicht gekommen, dass nicht alles an den Ängsten schlecht oder negativ ist und dies auch nicht zu sein braucht. Denn sie kann auch als eine Art Wegweiser oder Kompass dienen, wenn wir tiefer schauen. Und Schwierigkeiten bieten auch immer eine Möglichkeit des Wachstums. Ich hoffe, dass wir alle es schaffen, an unseren Ängsten zu wachsen, anstatt durch sie in passiven Pessimismus oder Lebensverneinung zu verfallen.

Mandy:
Ich bin Mandy, 24 Jahre alt und Studentin. Die sozialen Ängste sind mein ständiger Begleiter – außer, wenn ich tanzend auf der Bühne stehe, dann nehmen sie zum Glück im Zuschauerraum Platz und schauen nur zu. Seit 2017 engagiere ich mich in der bundesweiten, themenübergreifenden Jungen Selbsthilfe und schreibe als „Mutsammlerin“ über mein Leben mit der Angst. Ich freue mich sehr, jetzt auch hier in der Jungen Redaktion vom VSSP mitzuwirken.

Viktor:
Ich bin Viktor, 20 Jahre alt und Student. Seit Jahren fühle ich mich von meinen Ängsten eingeschränkt und versuche ganz aktiv, dagegen vorzugehen. Die Selbsthilfegruppe für Soziale Phobie hat mir dabei geholfen. Da ich mich schon vorher gerne mit Gestaltung auseinandergesetzt habe, lag es sehr nahe, mich zu beteiligen. Nun kümmere ich mich um das Layout und das Endprodukt des Infomediums und weitere Projekte des VSSP.

Manuel:
Mein Name ist Manuel, 29 Jahre. Seit zehn Jahren weiß ich, dass ich eine Soziale Phobie habe, begleiten tut sie mich schon einige Jahre länger. Besonders im zwischenmenschlichen Bereich macht sie mir zu schaffen, oder wenn ich in eine neue Stadt ziehe und erstmal alles neu ist. Auch sehr schwierig sind die ersten Tage an einer neuen Arbeitsstelle, im Praktikum, im Studium etc. oder Meetings im Büroalltag.

Die Mitarbeit in der jungen Redaktion ist eine tolle Möglichkeit, an der Verbandsarbeit mitzuwirken. Mir macht es Spaß, mit anderen sozialphobischen Menschen im Team zu arbeiten. Gleichzeitig ist es ein gutes Training für den Beruf und andere ehrenamtliche Tätigkeiten.

Miri:
Miri hat mehrere Texte verfasst. Hierzu gehören u.a. Lyrik „Sozial(e) Phobie“ und „Du bist bekannt wie ein bunter Hund“.

Außerdem übernahm sie die Chefredaktion für diese Ausgabe.

Was leisten „Soziale Medien“ für Menschen mit Sozialer Phobie?

von Manuel

Die meisten Menschen nutzen Soziale Medien, um mit Menschen in Kontakt zu bleiben, die sie aus ihrem persönlichen Umfeld kennen. Mit Freund*innen und Bekannten nebenbei zu Hause oder unterwegs Nachrichten schreiben, Beiträge liken und teilen. Für viele gehört das heutzutage zum Alltag.

Menschen mit einer Sozialen Phobie können in diesem Maß oft nicht „socializen“. Wer im realen Leben nicht so viele Bekannte oder Freunde hat, hat automatisch auch weniger Menschen zum online kommunizieren. Gerne werden soziale Medien auch für Urlaubsfotos genutzt. Im Generellen werden über diese Plattformen weitaus häufiger positive Nachrichten verbreitet. Nur wenige posten „negative“ Sachen über sich bzw. Dinge, die sie als schwach darstellen.

Soziale Medien können bei sozialphobische Menschen eigene Minderwertigkeitsgefühle noch verstärken, da man selbst einfach nicht so viel zu berichten hat und das eigene Leben im Vergleich zu dem der anderen „unattraktiv“ und langweilig erscheint. Die Risiken von sozialen Netzwerken sollten keinesfalls unterschätzt werden.

Es stellt sich schon die Frage, welchen Nutzen Menschen mit Sozialer Phobie daraus ziehen können. Die Antwort lautet: eine Menge! Eines ist vorab zu betonen: jeder Mensch nutzt Soziale Medien anders, manchen fallen bestimmte Dinge leichter, anderen schwerer.

Schriftlicher Austausch mit anderen Betroffenen

Viele sozialphobische Menschen tun sich schwer damit, auszusprechen, was sie bewegt. Junge Menschen haben in der Schule und im privaten Umfeld oft nicht die Möglichkeiten, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen. Im Elternhaus und in der Schule um Verständnis zu werben, kann sehr schwer sein und ist häufig auch mit Schamgefühlen verbunden. Einige der Betroffenen stehen gerade in dieser Lebensphase alleine mit ihren Problemen da. Das Internet bietet die Möglichkeit (ggfs. sogar anonym, je nach Plattform), sich über die Schwierigkeiten des Alltags und die eigenen Erfahrungen auszutauschen.

Der Kontakt über Soziale Medien findet vorwiegend schriftlich statt. Beim Schreiben entfällt die Hemmschwelle des Sprechens, des Ergreifens des eigenen Wortes. Auch sozialphobische Menschen haben was zu erzählen, auf dem schriftlichen Weg können sie Dinge äußern, wozu ihnen mündlich zum einen der Mut und zuweilen auch die rhetorischen Fähigkeiten fehlen, sich auszudrücken.

Im „Junge Selbsthilfe Blog“ beispielsweise schreiben ca. 20 Autor*innen über Selbsthilfe, ihre Erkrankungen und ihre Herausforderungen Diese beziehen sich nicht ausschließlich auf Soziale Phobie, sondern auf psychische Krankheiten im Generellen. Die Kommentarfunktion ermöglicht interaktiven Austausch zwischen Autor*in und Leser*in.

Soziale Medien in Form von „Netzwerkgruppen“ (Facebook-Gruppen), Foren (zum Beispiel das Sozcafe) oder Blogs können so die Funktion einer „Selbsthilfe“ darstellen. Dies kann helfen, wenn der Besuch einer Selbsthilfegruppe nicht möglich ist oder auch nicht gewollt ist (nicht bereit für den persönlichen Schritt zur Überwindung, zu weite Entfernung, falsche Altersstruktur, etc.)

Folgen von bestimmten Seiten / Personen / Blogs

Neben dem Aspekt der persönlichen Selbsthilfe bieten Soziale Medien die Option, bestimmten Seiten zu “folgen”.

Bis eine Soziale Phobie offiziell therapeutisch diagnostiziert ist, hat der oder die Betroffene oft einen langen Leidensweg hinter sich. Oftmals fragt sich der/die Betroffene jahrelang, weshalb soziale Interaktionen schwerfallen und warum teilweise alltägliche Situationen unangemessen erscheinende Ängste hervorrufen.

Soziale Medien können bei gezielter Nutzung helfen, Licht ins Dunkle zu bringen. Betroffene können sich mit den Symptomen und den alltäglichen Schwierigkeiten auseinandersetzen. Zum großen Teil beziehen sich diese gewonnen Erkenntnisse aus Beiträgen anderer Betroffenen.

Es ist wichtig zu betonen, dass dies nicht die Diagnose einer Therapeutin/eines Therapeuten ersetzen kann und man lediglich aufgrund einer eigenen Diagnose nicht automatisch unter einer Sozialen Phobie leidet. Dafür ist das Krankheitsbild zu komplex und die Ähnlichkeiten zu verwandten psychischen Krankheiten allein für einen selbst zu wenig unterscheidbar. Auch kann das Folgen von bestimmten Kanälen keine Therapie ersetzen, genauso wie die Selbsthilfe auch keine professionelle Therapie ersetzen kann.
Vereinzelt werden Soziale Medien auch von Therapeuten*innen selbst genutzt. Sucht man bei Instagram gezielt nach Sozialer Phobie, erscheint der Account „diepsychotherapeutin“ mit als erstes. Die Betreiberin bezieht sich allgemein auf psychische Krankheiten und nicht ausschließlich auf Soziale Phobie.

Die Nutzung von Sozialen Medien kann helfen, mit den alltäglichen Schwierigkeiten umzugehen sowie ein Bewusstsein für die eigenen Probleme und das Krankheitsbild der Sozialen Phobie schaffen. Es ist nicht angebracht, dies mit einer Therapie zu vergleichen, da es zwei völlig unterschiedliche Methoden sind, mit der Thematik Soziale Phobie umzugehen. Aber es kann dem Betroffenen helfen, Licht ins Dunkle zu bringen, warum man “anders” ist als andere Menschen oder, sofern die Diagnose Soziale Phobie bereits erfasst wurde, Tipps für die Bewältigung des Alltages bringen.

Betroffene können anhand dieser Seiten auch sehen, dass sie nicht alleine mit den Problemen sind. Allein diese Tatsache hilft vielen schon, gerade wenn im eigenen Umfeld und Bekanntenkreis keine weiteren Betroffenen vorhanden sind.

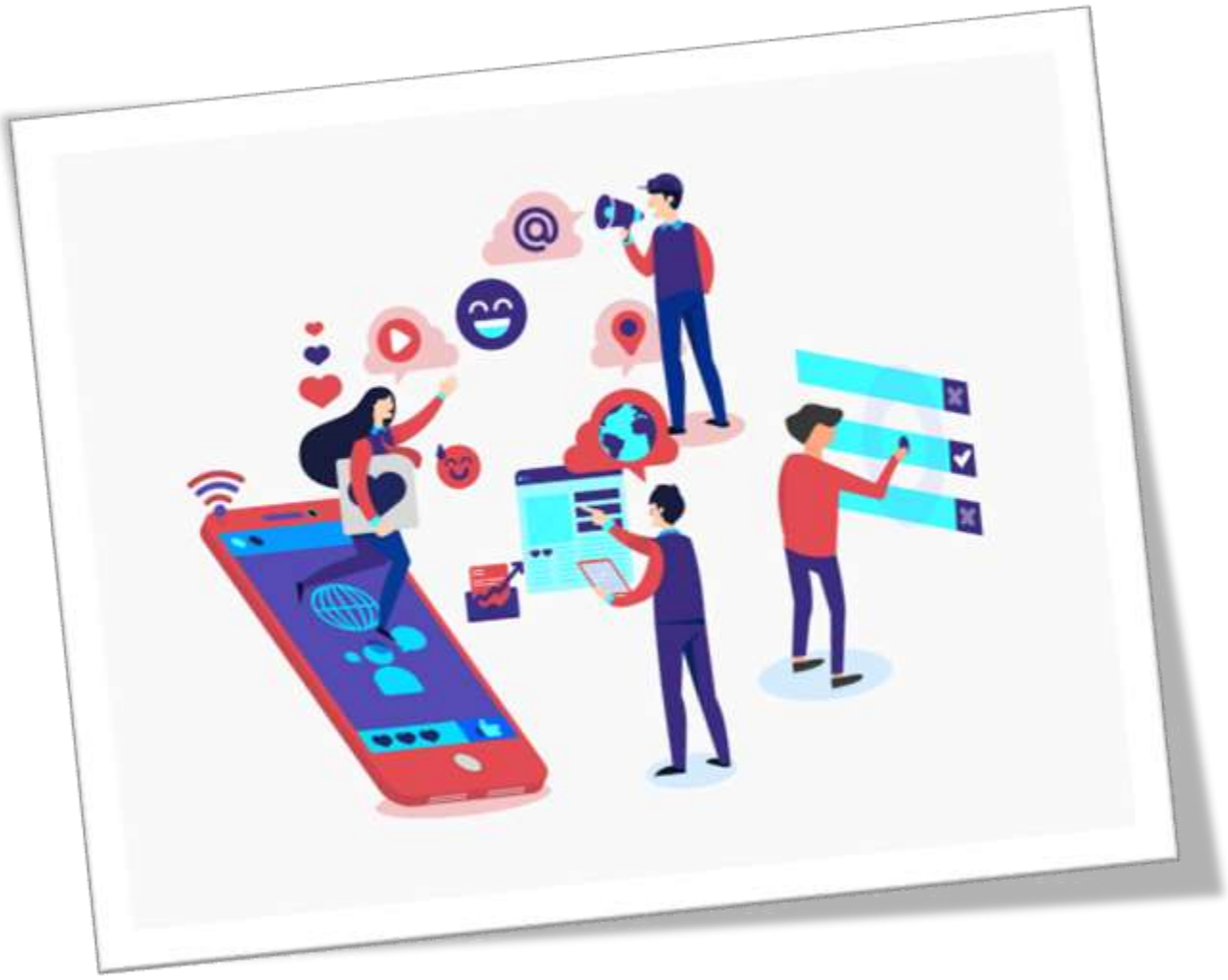
Möglichkeit neue Bekanntschaften zu schließen

Nicht zuletzt können auch Menschen mit ausgeprägten sozialen Ängsten die sozialen Medien dafür nutzen, sich zu vernetzen. Im realen Leben sind, wie bereits erwähnt, junge Menschen inmitten der Schule, dem Studium oder auch in der Familie häufig auf sich alleine gestellt, was die Probleme im sozialen Miteinander angeht. Mitstreiter*innen zu finden, ist in diesem Rahmen schwer. Online in sozialen Medien bietet sich die Möglichkeit, auf schriftlichem Weg in Kontakt zu kommen. Das Sozcafe z.B. bietet neben dem klassischen Forum auch die Möglichkeit, per privaten Nachrichten in Kontakt zu kommen. Dasselbe geht auch über die Facebook-Gruppe „Soziale Phobie“. Der Kontakt in privatem Rahmen macht im Vergleich zu anderen Social-Media-Möglichkeiten den Kontakt zudem persönlicher und vertrauter. Man kann gegenseitig Erfahrungen austauchen und ermutigen sowie sich untereinander inspirieren lassen.

Die Kontakte sind zunächst erstmal von digitaler Natur unabhängig vom Wohnort. Aber bei gewisser örtlicher Nähe besteht so auch die Möglichkeit, sich persönlich im “realen Leben” zu kennen und im persönlichen Umfeld mehr Kontakte zu haben.
Das Internet, oder im speziellen die sozialen Medien, hat in diesem Zusammenhang nicht nur eine Selbsthilfefunktion, sondern hilft zusätzlich, einfach mehr „unter die Leute zu kommen.“ Manchen sozialphobischen Menschen fällt es schwer, im realen Leben Leute zu finden, mit denen sie einfach mal ins Kino oder ein Cafe gehen können. Hier kann Social Media ein hilfreiches Instrument sein.

Fazit

Bei gezielter Nutzung können Soziale Medien für Menschen mit Sozialer Phobie hilfreich sein. Neben der Selbsthilfefunktion und der Informationsgewinnung gibt es Möglichkeiten, neue Kontakte / Bekannte zu finden, die auch im realen Leben das persönliche Umfeld erweitern können. Die Risiken von sozialen Medien sind nicht zu unterschätzen, so dass die Nutzung auch bezüglich der Themen der Sozialen Phobie gezielt erfolgen sollte. Kontakte in den sozialen Medien können persönliche nicht ersetzen und es ist darauf zu achten, dass man durch den geschützten Rahmen des Internets nicht das reale Leben aus den Augen verliert.



Lyrik,

und andere, eigene

Texte

„Sozial(e Phobie)“

von Miri

Teil 1:

Soziale Wesen,
sozial sein,
sozial anerkannt,
sozial hier, sozial da,
„sei doch mal sozial!“.

Alle sind sozial,
es geht IMMER nur ums Soziale,
was ist eigentlich sozial?

Irgendwas mit „Gemeinschaft“,
„Zusammenleben der Menschen“,
schreibt Doktor Google.

Und dann kommen wir,
wir,
die Angst haben,
Angst vor dem Sozialen,
eine soziale Phobie also. (?)

Ich kanns nicht mehr hören,
das Wort „sozial“,
meine ich,
so oft wiederholt,
und doch nicht wirklich verstanden.

Bin ich deswegen nicht sozial,
auch nicht sozial anerkannt (?)
was ist das eigentlich,
wenn wir doch auch,
zu den sozialen Wesen gehören?

Sind wir andere Wesen,
möglicherweise von einem anderen Stern

Kennt ihr das,
wie man meinen könnte,
andere schauen einen schräg an?
Ich habe schon mal überlegt,

ein T-Shirt zu drucken,
ja ehrlich,
eines,
auf dem steht:
„Schau nicht so, ich bin ein Außerirdischer“

Und nein,
wir sind natürlich keine Außerirdischen,
mit dem T-Shirt,
würden alle vermutlich noch mehr schauen. (!)

Und genau davor haben wir doch Angst,
wir haben Angst:
Im Mittelpunkt zu stehen,
alle Augen auf uns gerichtet,
dass jemand unsere Nervosität erkennt,
die roten Wangen,
vielleicht das Zittern
bewertet zu werden,
und so weiter.

Doch was hilft es mir,
die Angst,
das T-Shirt,
der Gedanke über die Außerirdischen,
nichts,
erstmal nichts.

Teil 2:

Wenn mir in der fast **vollen** U-Bahn
die dicke Tasche aus den Händen gleitet,
ich sie gerade noch zu greifen versuche,
hektisch danach schnappe,
sie mit lautem Knall,
auf den Boden aufkommt.

Schnappe ich nach Luft,
so wie nach der Tasche,
eine ausweglose Situation,
die Tasche auf dem Boden,
der laute Knall
und die Luft, die mir fehlt.

Mein Blick schnellt panisch umher,
gefühlt breche ich innerlich zusammen,
die Scham,
das Peinliche,
was denken die anderen,
alle sehen mich,
meine roten Wangen,
meine zitternden Hände,
die peinliche Situation.

Wie gelähmt stehe ich da,
mein Blick vernebelt sich,
kann nicht mehr atmen,
kann die Tasche nicht erreichen.
Aus und vorbei - denke ich.

Teil 3:

Als plötzlich das Signal ertönt,
jenes welches,
was uns,
den sozialen Wesen ankündigt,
dass wir aussteigen sollen.

„Ausstieg auf der linken Seite“

Ich werde aus meinen Gedanken gerissen,
das Signal erreicht meine Sinne,
als mein Blick wieder klarer wird,
auf die Realität,
sehe ich,
dass die anderen,
mich gar nicht so wirklich gesehen haben.

Viele Mitreisende blicken auf den Boden,
schauen aneinander vorbei.

Mein Blick geht auf die Tasche am Boden,
sie liegt noch immer dort,
vielleicht hat es niemand bemerkt,
oder doch,
ich weiß es nicht.
Hektisch greife ich danach,
als sich hinter mir schon die Tür öffnet,
ich falle fast auf den dortigen Bahnsteig.

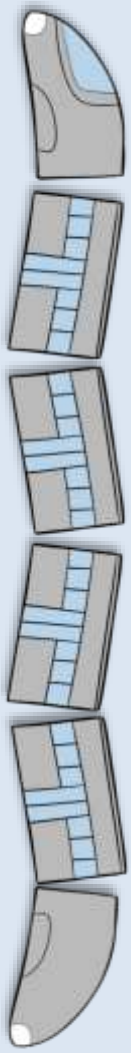
Später,
zuhause,
als ich nachdenke,
als ich reflektiere,
über das,
was da war,
in der U-Bahn.

Wird mir klar,
es hat mich wahrscheinlich,
kaum jemand wahrgenommen,
ich weiß es nicht genau,
das Grübeln bringt kein Ergebnis.
Von sozialer Gemeinschaft,
war dort jedenfalls auch nix zu spüren,
mein Glück eigentlich -so denke ich.

Denn im Mittelpunkt wollte ich nicht sein,
nicht mit meiner Tasche auf dem Boden,
aber auch so nicht.

Am liebsten unsichtbar durch diese Welt flitzen,
mit einem Aufdruck auf dem T-Shirt,
„schau nicht so….“
Ist doch surreal,
und das totale Gegenteil,
meine Gedanken meine ich,
also jene welche,
vom Unsichtbaren,
und doch vom auffälligen T-Shirt Aufdruck.

Wie denkst du?



Audiodatei unter:
https://www.vssp.de/infomedium/infomedium-2020-1-lyrik

Soziale Phobie in Zeiten einer Pandemie

von Miri

2020, ein Jahr das wir alle sicher nicht so schnell vergessen werden, wenn es dann mal vorüber ist. Denn derzeit sind wir noch mitten drin, mitten drin in der „Corona Krise“. Viele Menschen, oder wahrscheinlich alle Menschen werden auf die Probe gestellt, weil das soziale Leben von heute auf morgen plötzlich eine gravierende Wendung nimmt. Das Internet, die Nachrichten, die Zeitungen, alles dreht sich nur noch um das eine Thema…

Wir, in der jungen Redaktion, wollen keinen weiteren allgemeinen Artikel über die Pandemie schreiben. Sondern wir haben einige Befragungen unter jungen, sozialphobischen Menschen durchgeführt, wie hat sich das Leben für sie gewandelt in den verschiedenen Lebensbereichen, wie haben sie kommuniziert und was ist sonst noch alles passiert während der absoluten Hochphase der Pandemie.

1. Wie haben sich in der Coronakrise deine Lebensumstände verändert (Schule, Studium, Arbeitsstelle, privat)? Wo hast du es am meisten gespürt, als die Krise ausbrach und der Alltag sich veränderte? Wie hast du das empfunden, dass sich die gewohnte Struktur plötzlich änderte (z.B. Läden haben zu, Sportgruppe fällt aus)?

Einige Befragte beschreiben, dass sie nach der Schließung der Uni irgendwann das Gefühl bekamen, es fällt ihnen zuhause die Decke auf den Kopf. Man saß den ganzen Tag zuhause am Schreibtisch, Dozenten waren nur noch per E-Mail oder Telefon zu erreichen . Dies machte die Kommunikation schwieriger.

„Ich war gerade bei den ersten Einzelproben für ein Tanzprojekt, …Träume und Projekte, auf die ich mich schon lange gefreut habe, wurden verschoben“, stellt **Mandy** traurig fest und empfindet das als große Veränderung in ihrem Leben, „als plötzlich über Nacht die Theater geschlossen wurden.“

Ein anderer Interviewpartner entwickelte starke Ängste „eventuell symptomloser Überträger des Virus“ zu sein „ohne dass ich eine Ahnung davon haben könnte“. Und eigentlich war er gerade nach langer Jobsuche an eine ziemlich attraktive Stelle gekommen. Diese sagte er dann kurzerhand ab und beschloss, nur im Notfall rauszugehen.

Durch die Homeofficearbeit vermischt sich Berufs- und Privatleben, meint **Hoa**, kann aber dennoch beides voneinander trennen.

Alle Befragten sind sich einig, dass Freizeitangebote, Freunde treffen, Unternehmungen machen eine wichtige Struktur darstellen und durch das Wegbrechen eine große Belastung nun entstanden ist. „Ich wusste plötzlich nicht mehr, wie ich jeden einzelnen Tag gestalten konnte“ beschreibt **Miri** mit einem panischen Unterton.

Doch **Manuel** hatte großes Glück in seiner Arbeit. Er konnte weiterhin zur Arbeit, dies gab ihm seine gewohnte Tagesstruktur. Gleichzeitig aber waren „die Arbeitskollegen wochenlang die einzigen Menschen“, die er überhaupt getroffen hat. Ein Homeoffice hätte bei ihm gravierende Folgen und zunehmende Einsamkeit bedeutet. Er stellt weiter fest: „Auch wenn es im Büro schwierige soziale Situationen gibt, hätte eine wochenlange Einsamkeit nach der Erfahrung der letzten Jahre weitaus gefährlichere Folgen. Ich hätte Angst, dass es dadurch auch zu verminderter Leistungsfähigkeit kommen würde.“

Homeoffice-Arbeit begleitet von der Gefahr zunehmender Einsamkeit

2. Wie hat sich die Coronakrise für dich persönlich auf den Bereich Soziale Phobie ausgewirkt? Hast du sehr stark unter den Kontaktbeschränkungen gelitten oder konntest du die Einschränkungen gut wegstecken? Hast du dich isoliert oder einsam gefühlt? Hast du Wege gefunden, dich anderweitig auszutauschen, z.B. mehr WhatsApp/Internet/Telefon?

Für **Mandy** war keine Veränderung spürbar, weil sie sowieso im Alltag wenig Kontakte habe. „Umso wertvoller sind für mich Wochenenden bei meiner Familie, Tanzproben mit alten Freundinnen und Veranstaltungen, bei denen man Bekannte aus dem Ehrenamt wiedertrifft. Diese Momente sind jetzt weggefallen.“

Viele der Befragten schildern, dass sie zwar über Messenger und/ oder WhatsApp weiter Kontakt hatten, aber der persönliche Austausch fehlte trotzdem.

Paulina war dankbar, dass die Selbsthilfegruppe über die Videokonferenz weiter stattfinden konnte. „Die Treffen helfen mir sehr.“ schreibt sie.

Tom erlebte am Anfang sogar erstmal eine Entschleunigung vom hektischen Alltag, „die sich für mich im positiven Sinne bemerkbar machte.“ Er erzählt weiter: „Ich entschied mich auch, mich aktiv für eine bestimmte Zeit von Freunden zurückzuziehen, um mehr mit mir in Kontakt gehen zu können und über Dinge nachzudenken, ohne den Einflüssen und Meinungen von Freunden ausgesetzt zu sein.“ Nach einiger Zeit bemerkte er aber die Negativität, und ein destruktives Grübeln begann.

Hoa hingegeben schreibt, dass sie in einer festen Beziehung lebt und sich daher für sie nicht viel geändert hat. Das Gruppenleben habe ihr aber trotzdem zunächst sehr gefehlt, bis sie sich zunehmend daran gewöhnt habe. „Isoliert habe ich mich allerdings nie wirklich gefühlt.“

„Ich habe mich plötzlich sehr einsam gefühlt, weil meine sozialen Kontakte für mich eine wichtige Ressource darstellen“ berichtet **Miri**

Für **Manuel** lief das tägliche Leben wie gewohnt weiter, deswegen empfand er „Leiden“ in Verbindung mit der Kontaktbeschränkung als falsches Wort. Er habe es gut weggesteckt, meint er.

In einem Punkt sind sich viel der Befragten einig, sie sind teilweise regelrecht besorgt, dass diverse Kontakte nach der Corona Zeit einschlafen werden oder gar abbrechen.

„Zunächst hat es sich verschlimmert. Den Gang zum Laden habe ich als sehr schlimm und unangenehm empfunden.“, teilt **Viktor** mit. Er war deswegen viel zuhause, und dort wurde es ihm sehr schnell langweilig. „..ich habe mich erwischt, wie ich minutenlang Wiederholungen derselben Bewegung gemacht habe. Ich habe manchmal echt gedacht, ich werde verrückt.

3. „Social Distancing“: Wie war das für dich, als Menschen plötzlich sichtbar Abstand zu dir hielten? Hat das Ängste vor Abgelehnt werden getriggert? Wie ist das, wenn soziale Distanz plötzlich normal ist, sogar eingefordert wird: Hat das dein Selbstverständnis als sozialphobischer Mensch verändert? Hat es dir vielleicht sogar Schutz gegeben? Oder hast du Widerstand dagegen gespürt? Wie kommst du mit dem Tragen eines Mundschutzes klar? Ist es für dich schwierig, wenn man dadurch die Mimik nicht mehr gut erkennen kann oder lauter reden muss?

Mandy fand das Abstandhalten „…manchmal ganz angenehm.“ „Im Supermarkt ist es nicht so voll, niemand kommt einem zu nah und es fühlt sich ruhiger an als sonst.“ Trotzdem findet sie, dass der Abstand eine seltsame Atmosphäre erzeugt. Sie findet „Alle scheinen ganz genau auf die anderen Menschen und deren Verhalten zu achten“, dadurch seien ihre sozialen Ängste sehr präsent.

Mehrere beschreiben, dass das Atmen mit Mundschutz erschwert ist und dass dies an eine Panikattacke erinnert, was die Ängste zusätzlich verstärkt. Weiter sind einige der Meinung, dass die Mimik und Gestik fehlt und sie das verunsichert.

Paulina hingegen sieht es als spannendes Experiment und als eine Art Verkleidungsspiel, sie kann es also sehr mit Humor nehmen. Sie empfindet es sogar als eine Art Tarnung: „Wenn ich eine Maske trage, habe ich das Gefühl, unsichtbar (im positiven Sinne) zu sein.“

Tom findet es anstrengend, wenn andere nicht auf die Abstandsregeln achten und „Mich beruhigt es mehr, wenn Menschen von sich aus Abstand halten…“ „Für mich würde ich behaupten, dass ich super vorsichtig bin aufgrund meiner gesteigerten Sensibilität und den Ängsten. Je mehr Abstand, desto beruhigter kann ich mich draußen bewegen.“ Er sieht im Tragen der Maske die Chance, die Infektion so gering wie möglich zu halten und hat daher keinerlei Probleme damit.

Auf Abstand geht **Hoa** bei fremden Menschen sowieso, deswegen war das für sie kein Problem. Allerdings fand sie den Abstand zu Freunden befremdlich, ebenso findet das **Miri** auch. „Im ersten Impuls fühlte ich mich abgelehnt, konnte dies aber gut reflektieren.“ erzählt **Miri** weiter. Sie empfindet übrigens den Abstand zu Fremden, so wie die anderen auch, als positiv.

Manuel hatte besonders Schwierigkeiten damit, nun lauter reden zu müssen.

„Ich kam mir vor wie in einem Zombiefilm. Erst hat es mich beunruhigt und nervös gemacht. Wenn ich mich vorher schon gefühlt habe, als sei ich unerwünscht oder eine Last, war mir das jetzt zu 100% klar. Meine bösen Gedanken, bei denen ich wusste, dass sie nicht echt sind, sind nun Realität.“ **Viktor** empfand die Situation sehr belastend.

„Ich kam mir vor wie in einem Zombiefilm.“

4. Wenn du dein Angstlevel im Bereich Soziale Phobie jetzt vergleichst mit dem Stand vor Ausbruch der Krise im März: Kann es sein, dass sich das Ausmaß deiner sozialen Ängste durch geringeren Kontakt zu Menschen vielleicht vergrößert hat? Oder hast du erlebt, dass sich die Qualität des Austauschs mit anderen in deinem Umfeld gerade aufgrund des gemeinsamen Themas vielleicht sogar vertieft/verbessert hat? Woran machst du das ggf. fest?

Für **Mandy** ist das Ausmaß ihrer sozialen Angst deutlich gestiegen: „Ich habe das Gefühl, dass mein Angstlevel durch die momentane Situation und die vielen Unsicherheiten, die sie mit sich bringt, generell erhöht ist.“
Mehrere Befragte schildern, dass sie die Frage schwer beantworten können, weil die Krise noch nicht vorbei ist und es daher keine guten Vergleichspunkte gibt.

Paulina meint, dass ihre Ängste gleichgeblieben sind. „Subjektiv kann ich sagen, dass ich das social distancing als einen Urlaub oder eine Auszeit von meinen sozialen Ängsten betrachte."

Auch **Hoa** beschreibt, dass ihre Ängste gleichgeblieben sind. Einzig in Gruppensituationen wird sie sich jetzt wahrscheinlich erstmal wieder schwerer tun.

Tom vermutet, dass seine Ängste zugenommen haben, weil er nicht weiß, wie er sich verhalten soll, wenn andere z.B. den Abstand nicht einhalten.

„Zunächst hat sich mein Angstlevel verschlechtert. Ich merkte, wie ich unsicherer wurde im Kontakt mit anderen Menschen, Fragen schwirrten mir durch den Kopf, wie z.B. - wie geht man mit Menschen nochmal richtig um. Das klingt irgendwie komisch, aber selbst solche Alltagsumgangsformen waren total fremd geworden." beschreibt **Miri**. Weiter berichtet sie, dass einige Freundschaften auf die Probe gestellt wurden und sich eher verschlechtert haben.

Manuel befürchtet, dass es nach der Krise weniger Kontakt gibt „..und dadurch die sozialen Ängste wieder zunehmen und das persönliche Wohlbefinden leidet."

Viktor meint: „Zusammenfassend würde ich sagen, dass sich meine Soziale Phobie ein Stück gebessert hat. Klar, habe ich immer noch unangenehme Momente, aber es fühlt sich an, als ob in letzter Zeit öfters sehr gute Momente dazwischen entstehen. Auch Gespräche mit Fremden fallen mir ein Stück einfacher, und ich fühle mich generell wohler im Gespräch. Genau beschreiben kann ich das leider nicht. Und ob das mit der Pandemie zusammenhängt, kann ich leider auch nicht sagen."

5. Gibt es neben den vielen negativen auch positive Veränderungen?

„Für mich fällt in diesem Semester die Situation weg, mit Kommiliton*innen in den Vorlesungen und Seminaren zu sitzen. Dadurch kann es gar nicht erst dazu kommen, dort plötzlich von einer Panikattacke überfallen zu werden." erzählt **Mandy** erfreut. Außerdem hat sie gemerkt, „wie bedeutsam und Kraft schenkend es normalerweise für mich ist, Zeit bei meiner Familie oder mit guten Freundinnen zu verbringen. Das weiß ich jetzt mehr zu schätzen."

Paulina hat etwas mehr davon verstanden, wo ihre sozialen Ängste liegen, sie hatte Zeit, im Lockdown mehr über die Dinge nachzudenken. „Solche Komponenten wie Essen, Schlaf oder Bewegung sind nicht direkt mit meinen sozialen Ängsten verbunden. Aber wenn ich genug gegessen habe und nicht zu viel geschlafen habe, habe ich eine größere Angsttoleranz."

Hoa erkennt bei sich keine positiven Veränderungen in Bezug auf die soziale Phobie.

Miri schätzt jetzt wieder mehr ihre sozialen Kontakte, die sie nun wieder treffen darf.

Manuel hat beruflich eine neue Herausforderung zugeteilt bekommen und erhofft sich dadurch generell mehr Selbstsicherheit im Büro.

„Ich lerne momentan viel über mich und sehe meine schlechten Angewohnheiten noch klarer. Ich habe weniger Chancen, auf andere zu gucken und mich zu vergleichen und kann mich nur mit mir selbst vom Vortag vergleichen." **Viktor** reflektiert viel und erkennt, dass er sich schon viel selbst helfen konnte, es aber auch noch einiges an Eigen-Arbeit in anderen Bereichen bedarf.

Vielen Dank an alle fleißigen Interviewpartner, die Namen sind selbstverständlich anonymisiert worden.

„…man schätzt jetzt wieder mehr seine sozialen Kontakte."

Öffentliche Auftritte meistern

von Marita

Als Mensch mit Sozialer Phobie eine Bühne zu betreten, ist nicht unbedingt die erste Idee, auf die Betroffene kommen. Soziale Ängste werden gemeinhin assoziiert mit „Menschenscheue", sich im Hintergrund halten, nicht auffallen wollen.

Aber es kann Situationen geben, wo das Leben es fordert, ins Rampenlicht zu treten. Es kann auch Seiten in einem sozialphobischen Menschen selbst geben, die zu einer Aktivität drängen, die zu Öffentlichkeit führt. Denn sozialphobische Menschen sind nicht zwangsläufig in allen Lebensbereichen durch ihre Angst eingeschränkt. Angst kann sogar ein Motor sein: „Angsterkrankungen beeinträchtigen zwar die Lebensqualität der Betroffenen schwer, aber sie behindern ihre Schaffenskraft nicht in der Form, dass sie nicht dazu fähig wären, Bücher zu schreiben, Bilder zu malen oder Symphonien zu komponieren." So Bandelow in einem Artikel über Prominente mit Angststörungen

Im Rampenlicht zu stehen, unter Beobachtung zu stehen, ist ein Gefühl, das sozialphobische Menschen durchaus kennen. Es bezieht sich auf die „innere Bühne", auf der sie sich selbst oft sehen, der sogenannte Spotlight-Effekt: „In unserer eigenen Wahrnehmung stehen wir im Mittelpunkt, und irgendwie scheinen wir anzunehmen, dass auch andere immerzu registrieren, was wir tun. Als wäre ein Scheinwerfer auf uns gerichtet."

Und viele versuchen, sorgsam zu kontrollieren, dass ihnen auf dieser Bühne kein Missgeschick passiert, durch das sie peinlich auffallen können.
Was aber, wenn die innere Bühne zur äußeren wird? Wenn tatsächlich alle Augen auf mich gerichtet sind? Befeuert das die sozialphobischen Ängste nicht ins Uferlose?

Eine prominente Person mit sozialen Ängsten ist die amerikanische Sängerin und Schauspielerin Barbara Streisand. Einmal geriet sie in die Situation, dass ihr bei einem Konzert der Text eines ihrer Lieder nicht mehr einfiel. Zu dem Zeitpunkt war sie 25 Jahre alt. Es war ihr so peinlich, dass sie die nächsten 27 Jahre nicht mehr öffentlich aufgetreten ist. Schließlich hat sie ihre Ängste soweit überwunden, dass sie sich zurück auf die Bühne gewagt hat.

Wir haben für diesen Artikel vier sozialphobische Menschen mit Erfahrung von öffentlichen Auftritten gefragt, was sie vor, in und nach solchen Situationen erleben bzw. erlebt haben und welche Strategien ihnen geholfen haben, diese herausfordernde Situation zu überstehen.

Mandy hat mit sechs Jahren angefangen, Ballett zu tanzen und hat jeden Sommer eine Aufführung im Stadttheater. Außerdem hat sie in den letzten Jahren an einigen Tanzprojekten teilgenommen und stand als Statistin bei ein paar Opern mit auf der Bühne.

Tom hat es immer so gut es geht vermieden, öffentlich aufzutreten. Nur in der Schule kam er nicht drum herum und musste für Referate, Gedichtvorträge, Abfragen usw. vor der Klasse auftreten.

Olaf hat nie nach Aufmerksamkeit in öffentlichen Situationen gesucht. In seinem Studium war das Absolvieren von diversen Präsentationen bzw. Vorträgen unabdingbar, um Erfolg zu haben. Also „musste" er sich diesen Situationen stellen, da die Angst vor dem Versagen oftmals noch größer war als die Angst vor den Menschen. Seit er arbeitstätig ist, kamen auch internationale Fachkonferenzen hinzu.

Foxi ist Buch-Autor und tritt auf Lesungen auf, alleine oder mit Musikbegleitung. Die Öffentlichkeitsarbeit ist Pflicht, ein Bestandteil des Verlagsvertrages.

Vor dem großen Termin:

Wie geht es dir in der Zeit vor dem Auftritt?

Mandy ist in der Zeit vor dem Auftritt sehr nervös und aufgeregt. „Es ist aber eine positive Aufregung. Wahrscheinlich mache ich mir mehr Gedanken und Sorgen als andere Menschen, aber für mich gehört die Aufregung auch irgendwie dazu."

Olaf sagt, dass es ihm im Allgemeinen im Vorfeld eines öffentlichen Auftritts recht schlecht geht. Die Beschwerden reichen von Unruhezuständen, über Verdauungsprobleme, Schlafstörungen, Kopfschmerzen bis hin zur Erschöpfung.

Foxi geht es schlecht, er ist nervös, leidet unter Schlaflosigkeit.

Tom geht es vor der Situation ebenfalls nicht gut. „Wenn sich ein Auftritt anbahnte, schwirrte mir dieser oft schon Tage vorher im Kopf umher. Je näher ich der Situation komme, desto schlimmer wird es. Am Abend davor hatte ich oft Probleme einzuschlafen, an etwas anderes zu denken, und auch in den Träumen spiegelte sich die Angst wider, insbesondere zu versagen oder mich zu blamieren. Unmittelbar vor dem Auftritt quälten mich Panikattacken mit Herzrasen, Hitzewallungen, Zittern, Kopfweh und Schwindel."

Umgang mit aufkommender Anspannung: was hilft, was weniger?

Die Strategien, mit der Anspannung vor dem Auftritt umzugehen, lassen sich grob gesagt einteilen in Üben des Auftrittsinhaltes und innere psychische Arbeit. Die meisten wenden eine Kombination aus beidem an.

Bei **Mandy** stehen, je näher der Auftritt rückt, immer häufiger Proben auf der Tagesordnung. Das gibt ihr stets ziemlich viel Sicherheit. Auch außerhalb der Proben hört sie dann oft die Auftrittsmusik und geht die Choreografien immer wieder im Kopf durch. Am Tag der Premiere tut es ihr immer gut, einer Freundin zu erzählen, wie es ihr geht. Und: „Sobald ich in mein Kostüm geschlüpft bin kann ich, bevor es auf die Bühne geht, einmal tief durchatmen und mir sagen: Ich schaffe das."

Olaf hat verschiedene Möglichkeiten ausprobiert. Am meisten hilft es ihm, seinen Vortrag vorab immer und immer wieder durchzugehen, um etwas Sicherheit zu gewinnen. Außerdem helfen ihm Achtsamkeitsübungen geringfügig. Weniger Erfolg hatte er mit Baldriantropfen oder anderen pflanzlichen Mitteln.

Foxi's Strategie ist: „Üben. Üben. Üben. Ich baue zuhause ein Mikro auf und lese ohne Publikum."

Tom hilft, „...der Angst und ihren unzähligen Geschichten nicht zu glauben, mich daran zu erinnern, dass ich das schon mal geschafft habe. Und mir, so gut es geht zu erlauben, dass der Auftritt nicht „perfekt" sein muss, und wenn`s nicht perfekt läuft, sich die Erde trotzdem weiterdreht." Wichtig für ihn ist, „nicht gegen mich selbst in den Kampf zu ziehen", sondern eine Art mitfühlende Haltung einzunehmen und das Ganze nicht so ernst zu nehmen. Damit meint er nicht, passiv zu bleiben und sich seiner Angst ausgeliefert zu sehen, dass man nichts tun kann, um seine derzeitige Situation zu verbessern. Außerdem ist es immer wieder wichtig für ihn zu erkennen, „dass ich selbst mein größter und strengster Kritiker bin. Andere machen sich nicht im Geringsten so viel Gedanken oder Wertungen über mich, wie ich es annehme". Für ihn war es außerdem von enormer Bedeutung, sich professionelle Hilfe bei einem Therapeuten zu holen, um die Angst besser zu verstehen, ebenso die Mechanismen und Gründe hinter der Angst. Meditation und Achtsamkeit helfen ihm auch, besser damit umgehen zu lernen. „Sich angemessen vorzubereiten und vorher Zuhause zu üben, kann natürlich auch sehr hilfreich sein."

Während des Auftritts:

Wie erlebst du die Situation selbst? Wie im Vergleich zu dem, was du vorher darüber gedacht und gefühlt hast?

Für **Mandy** ist der Auftritt selbst immer ein wundervoller Moment. „Sobald sich der Vorhang öffnet und ich die Bühne betrete, sind alle Ängste verschwunden. Ich spüre die Wärme des Scheinwerferlichts, den weichen Tanzteppich unter den Füßen und kann mich in die Bewegungen fallen lassen – ein Gefühl von Freiheit."

Olaf findet, dass sein Zustand während des Vortrags fast einem außerkörperlichen Erlebnis ähnelt, da das Denken aufgrund des enormen Stresses fast völlig unmöglich ist, er gefühlt extrem zittert, ihm schwindlig wird und sein Blickfeld sich verengt. „In dieser Situation bin ich größtenteils darauf konzentriert, nur noch meinen vorher einstudierten Ablauf abzuspielen." Des Weiteren hat er oft das Gefühl, sich bei jedem zweiten Wort zu versprechen bzw. zu stottern, was allerdings laut dem Feedback von Personen aus dem Auditorium nicht zutrifft.

Bei **Tom** verlaufen die Auftritte selbst unterschiedlich, aber „...meist ist das Drama in meinem Kopf, all die Gedanken, Befürchtungen und Sorgen, was alles passieren könnte, sind das Schlimmste an dem Ganzen. Sobald ich dann an der Reihe bin, bin ich zwar immer noch von Angst geplagt, allerdings legt sie sich dann etwas. Und irgendwie habe ich es dann auch immer hinter mich gebracht."

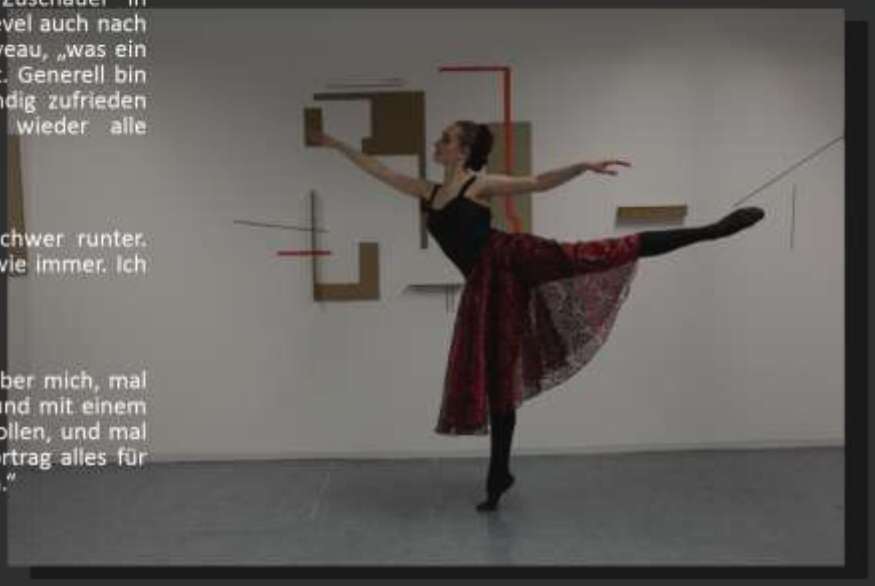
Für **Foxi** laufen die Auftritte gut. „Wie eine andere Welt. Ein Schauspiel – gut geübt."

Danach:

Unmittelbar nach dem Auftritt - Wie geht es dir danach?

Mandy sagt: „Der Applaus der Zuschauer*innen erfüllt mich und zaubert mir ein Lächeln ins Gesicht und ins Herz. Sobald ich wieder in der Umkleide bin, merke ich, wie die Anspannung von mir abfällt und wie erleichtert ich bin, dass alles gut geklappt hat. Ich kann dann sogar meistens ein bisschen stolz auf mich sein."

Bei Olaf äußern sich vor allem zwei Varianten nach dem Auftritt. Bei „normalen" Vorträgen zeigen sich im Anschluss extreme Erschöpfungserscheinungen, sobald der Adrenalinspiegel im Körper sinkt. Bei relativ großen Vorträgen (z.B. 80+ Zuschauer in einem riesigen Saal) bleibt sein Stresslevel auch nach dem Auftritt auf einem sehr hohen Niveau, „was ein unheimlich kräftezehrender Zustand ist. Generell bin ich mit meinen Auftritten nie vollständig zufrieden und analysiere immer und immer wieder alle Verbesserungsmöglichkeiten."



Foxi ist danach aufgewühlt, kommt schwer runter. „Wenn ich wieder unten bin, ist alles wie immer. Ich habe Angst vor dem nächsten Auftritt."

Tom ist „mal frustriert und verärgert über mich, mal wie im Rausch von all dem Adrenalin und mit einem Gefühl, die ganze Welt umarmen zu wollen, und mal verwirrt, was sich da wegen einem Vortrag alles für Dramen und Kämpfe in einem abspielen."

Tage und Wochen danach - Kannst du deinen Erfolg bestehen lassen, dich gekräftigt fühlen oder beobachtest Du innere Abbauprozesse, die den Erfolg ungeschehen machen wollen?

Bei Mandy verschwindet das Glücksgefühl leider immer recht schnell wieder, und sie kann nur noch daran denken, was sie hätte besser machen können. „Da kann ich mich so sehr reinsteigern, dass ich am Ende ganz sicher bin, dass alle Zuschauer*innen sicherlich gedacht haben: Die hat auf der Bühne nichts zu suchen!"

Auch bei Olaf verpuffen leider alle positiven Erlebnisse im Nichts. „Je länger ein Erfolg in die Vergangenheit rückt, umso negativer wird er von mir bewertet. Ich arbeite jetzt schon einige Zeit daran, meine Sicht auf die Dinge zu ändern, aber das wird wahrscheinlich noch eine Weile und viel Übung brauchen."

Tom kann eine wirkliche Zuversicht nicht aufrechterhalten. Es kommt ihm oft, wenn nicht immer, sogar so vor, als müsse er immer wieder bei null anfangen, durch das Ganze hindurchgehen, „um doch wieder bei null rauszukommen. Doch mit der Zeit habe ich gelernt, genauer hinzuschauen und erkannt, dass sich doch auch etwas getan hat." Mal komme vielleicht wieder ein Rückschlag und manchmal fühle es sich so an, als ob man unausweichlich in der Angst gefangen sei, doch die Übung und Konfrontation habe schon auch etwas vom „Schrecken" genommen. „Wichtig für mich ist, mich so gut es geht den negativen Gedankenmustern zu entziehen."

Für **Foxi** fühlt sich der Auftritt unecht an. „Das bin nicht ich. Ein Schauspieler – sogar ein guter."

Die eigene Selbstwahrnehmung – verändert sie sich durch die Auftritte? Vergrößert/ verkleinert sich dein Handlungsspektrum (schaffst du mehr/weniger)?

Mandy hat das Gefühl, dass sie während intensiver Proben- und Auftrittsphasen etwas mehr Selbstvertrauen hat und sich selbst etwas positiver sehen kann. Sie vermutet, dass das daran liegt, „... weil das Tanzen etwas ist, was mir sehr viel Spaß macht und mich erfüllt. Es ist auch im Alltag eine große Motivation für mich, gegen meine psychischen Erkrankungen zu kämpfen, und kommende Auftritte sind immer ein Licht in dunklen Phasen."

Foxi stellt fest, dass sich sein Handlungsspektrum durch die Auftritte nicht ändert.

Der nächste Auftritt - Stehst du sehr bald wieder vor den gleichen Ängsten? Oder kannst du innerlich auf die vergangene, gemeisterte Situation zurückgreifen?

Olaf hat zwar im Laufe seines Studiums und anschließend im Beruf unzählige Vorträge absolviert, aber leider tritt bei ihm kaum ein Gewöhnungseffekt ein. Er durchlebt immer wieder die gleichen Angstzustände. „Ich denke, das liegt daran, dass ich mir zum einen Erfolge nicht zugestehen kann bzw. sie als „glücklichen Zufall" ansehe und zum anderen Fehler oder Missgeschicke immer auf mein eigenes Unvermögen zurückführe."

Foxi kann vor dem nächsten Auftritt nicht auf vergangene Situationen zurückgreifen. „Auftritte sind immer die Hölle."

Bei **Tom** spielt die Tagesverfassung und seine „Grundstimmung" oftmals eine Rolle, wie sehr er sich in der Angst verstrickt. Wichtig sei, an der Angst zu arbeiten oder mit der Angst zu arbeiten, sich nicht komplett zu isolieren und vor allem geduldig und freundlich mit sich zu bleiben, wenn es gut lief, ebenso wie bei „Rückschlägen" und Situationen, in denen es mal nicht gut lief. Denn wenn er von dem Standpunkt ausginge, jetzt müsse es erst recht gut laufen, bahne sich in der Regel das Gegenteil an. „Manchmal ist es vielleicht wichtiger, sich überhaupt der Angst gestellt zu haben, als das, was schließlich dabei herauskommt."

Wenn es nicht so gut gelingt (egal ob es subjektiv oder objektiv so zu sehen ist) - Wie bist du damit umgegangen? Wie hast du dich erlebt im Umgang mit eigenen Grenzen? Hast du dich danach erneut einer vergleichbaren Situation ge-stellt?

Mandy meint, dass es wahrscheinlich bei jedem Auftritt einige Kleinigkeiten gibt, die besser hätten laufen können. Kleine Momente, die im Zuschauerraum vielleicht nicht einmal zu sehen sind und die nur ihr selbst auffallen. „Ich habe mir dann mal mit meiner Therapeutin zusammen im Nachhinein ein Video von meinem Tanzsolo angeschaut. Es war verrückt zu merken, wie stark sich mein eigenes Empfinden von dem, was man auf dem Video sehen konnte, unterscheidet. Das war sehr hilfreich!“

Tom hat sich in nicht so gelungenen Situationen nicht getraut, etwas zu sagen oder zu unternehmen. Er ist immer wieder aufs Neue in die überfordernden Situationen geraten. Er hat gehofft, dass sich die Probleme wie durch ein Wunder auflösen könnten, „was alles andere als realistisch ist und letztlich dafür gesorgt hat, dass ich nichts aktiv unternahm, um meine Situation zu verbessern. Heute wünsche ich mir, ich hätte mich eher jemandem anvertraut und Hilfe gesucht. Dies hätte zwar nicht alle Probleme diesbezüglich aus der Welt geschafft, aber eine enorme Erleichterung sein können.“

Olaf bewertet seine Vorträge subjektiv in der Regel immer negativ, „auch wenn das nicht unbedingt der Realität entspricht da ich schon oft sehr gutes Feedback zu meinen Vorträgen bekommen habe.“ Leider komme das gefühlsmäßig nicht bei ihm an. Die wirklich schlecht gelaufenen Vorträge spukten ihm leider oftmals noch für Jahre im Kopf herum und gaben ihm ein schlechtes Gefühl der Minderwertigkeit. Mittlerweile versucht er, solche schlechten Erlebnisse einfach anzunehmen und eher auf positives Feedback von anderen zu hören, als nur auf seinen inneren Kritiker.

Foxi meint, dass es ihm generell immer hilft, sich Situationen erneut zu stellen. Bis jetzt seien alle Auftritte gut gelaufen. Aber einen weniger guten Tag müsse er wohl mit einberechnen, ohne alles zu negativieren.

Kennst du folgenden Effekt: Eine schwierige Situation gemeistert zu haben, ist beim ersten Mal mit großem „Selbst-Schulterklopfen“ verbunden, beim zweiten Mal auch noch. Beim dritten Mal wird die Situation dann als „ selbstverständlich zu meistern“ vorausgesetzt. Diese Einstellung erschwert es letztlich, mit dem gleichen Respekt und der gleichen Achtung auch diese Situation anzugehen. Denn eigentlich „müsste ich das ja jetzt drauf haben“.

Mandy weiß manchmal, dass sie sich eigentlich auch mal selbst auf die Schulter klopfen könnte, weil es nicht selbstverständlich ist, auf der Bühne tanzen zu können. Es fällt ihr aber generell sehr schwer, auf sich stolz zu sein und zu sehen, dass sie etwas gut gemacht hat. „Ich habe auch oft den Gedanken, dass es mit jeder schwierigen Situation selbstverständlicher werden müsste, diese zu meistern, aber meistens denke ich das auch schon vor der ersten schwierigen Situation. Ich denke immer, dass alles selbstverständlich ist und dass das jede*r schaffen würde – natürlich tausendmal besser und mit viel weniger Aufregung vorher.“ Mandy findet es dann immer hilfreich, von anderen Menschen, besonders von extravertierten Menschen, bei denen sie denkt, sie hätten vor nichts und niemandem Angst, Sätze zu hören wie: Das würde ich mich ja niemals trauen. Das ist ganz schön mutig. Sie hofft: „Vielleicht schaffe ich es auch irgendwann, das so mit vollem Herzen anzunehmen.“

Tom hat bei sich festgestellt, dass die Ängste nicht linear verlaufen, mal sind sie stärker, mal etwas schwächer. „Ich denke, es ist von großer Bedeutung, sich nicht selbst so unter Druck zu setzen. Wenn es gut läuft, ist es gut, wenn es nicht so gut läuft, sollte es aber auch gut sein. Es ist belastend genug, da muss man sich nicht noch zusätzlich weiter quälen.“

Würde es hilfreich sein, die Auftritts-Situation vorher in einer virtuellen Umgebung (z.B. mittels VR-Brille) üben zu können?

Olaf denkt, dass es durchaus hilfreich sei, diese überaus schwierigen Situationen in einer VR-Umgebung zu trainieren. „Eine solche Übungsmöglichkeit könnte Ängste reduzieren und Sicherheit geben. Optimal wäre es, wenn die virtuelle Umgebung dem/der Benutzer/in ein positives Feedback geben könnte, um so deren negative Erwartungshaltung zu überschreiben."

Kennst Du das Sozialphobie-spezifische „Paradox":
einerseits die Angst, mit der Tendenz, zu vermeiden und sich zu verstecken - andererseits auch ein Drang nach Sichtbarkeit, vielleicht sogar Bühne?

Mandy meint hierzu: „Viele Menschen, die von meiner Sozialen Phobie wissen, können es nicht glauben, dass ich regelmäßig tanzend auf der Bühne stehe und das auch noch gerne mache. Häufig wird mir auch vorgeworfen, dass ich dann ja gar keine Soziale Phobie haben kann. Das verletzt mich immer sehr. Außerdem führt es dazu, dass ich mich noch unsicherer fühle und noch mehr an meiner eigenen Persönlichkeit zweifle. Meine Therapeutin meinte mal: „Vielleicht sind Sie einfach so." Vielleicht stimmt das. Natürlich ist es irritierend, auch für mich selbst, dass ich gerne auf der Bühne stehe, aber es nicht schaffe, mir beim Bäcker ein Brötchen zu bestellen. Ich finde aber auch, dass man das nicht wirklich vergleichen kann. Und eigentlich ist es dann ja umso schöner und bedeutsamer, dass ich es schaffe, auf der Bühne zu stehen, und daraus Mut schöpfen kann.

Für Tom war es in der Schule oft sehr frustrierend, wenn er etwas wusste, eine Idee hatte oder etwas beitragen wollte, und allein die Vorstellung, sich zu melden, ihn sofort ausbremste. Auch im sozialen Bereich ringt er sehr damit, z.B. beim Wunsch, zu einer Gruppe dazuzugehören oder auf andere Menschen zuzugehen, aber die Angst und die Überzeugung, „die anderen finden mich sowieso „komisch" und wollen mich nicht dabei haben", fühle sich so „echt" an, dass es zunehmend schwieriger werde, einen Schritt zu wagen, bis der Wunsch dann schließlich durch genügend Ausreden oder Abwertungen untergegangen sei.

Foxi ist das Paradoxon bekannt: „Ja. Schreiben ist harte Arbeit. Und ich möchte die Texte unter die Leute bringen. Aber lieber ohne Lesungen und genau das wissen die Verleger. Deshalb ist die Öffentlichkeitsarbeit Pflicht. Ich bin nicht der Einzige, der sich drücken will."

„Du bist bekannt, wie ein bunter Hund“

Der bunte Hund

Von Miri

So manch einer kennt die Redensart: „Du bist bekannt wie ein bunter Hund“. Doch was passiert, wenn man sich als Mensch mit Sozialer Phobie einen bunten Hund anschafft, plötzlich bekannt wird wie ein bunter Hund… – durch den bunten Hund?

Alles begann mit einem lang gehegten Herzens- und Lebenswunsch: Die Sehnsucht nach einem eigenen Hund wuchs enorm an. Wie jeder andere Mensch ohne Soziale Phobie checkte ich die Grundbedingungen: Versorgung, Kosten, Zeit etc. Doch es gab noch etwas anderes, was da im Hintergrund zu brodeln begann… Nach der ersten Euphorie, als ich feststellte, ja zeitlich und kostentechnisch kann es klappen, rückte nach und nach die Soziale Phobie weiter in den Vordergrund.

Es begann ein „Kampf“:

zwischen
Herzens- und Lebenswunsch
und
sozialer Angst!

Wer wird wohl gewinnen?
Es ging ganz schön hin und her, die Angst schrie jetzt ganz deutlich:
„Wie machst du das bitte mit Gassi gehen=ständig rausgehen, alle sehen dich. In der Hundeschule=vor allen was machen, sprechen etc. Beim Tierarzt! Andere Hundehalter/ Leute sprechen dich sicher an!
Nein, nein, das geht alles nicht, überleg mal, nie wieder kannst du mit drüber gezogener Kapuze, fast unsichtbar durch die Gassen eilen. Jeder wird dich viel mehr wahrnehmen, vor allem wenn’s auch noch ein Welpe wird. Der Süßfaktor - alle werden auf dich zu rennen und rufen „oh wie süß, darf ich den mal streicheln“. Dann ist mal was mit dem Kleinen, du kannst bestimmt nicht sagen: Das ist jetzt nicht so schlimm, zum Arzt müssen wir deswegen nicht. Du hast Verantwortung, VERANTWORTUNG – hörst du!“

Bei dem ganzen Geschrei kann man schon fast Angst vor der Angst kriegen.

Einmal tief durchatmen!
Dann setzte ich mich an meine Reflektionsliste um die Angst etwas beruhigen zu können. Auch hier galt für mich soziale Situationen in Gedanken durchzuspielen, was kommt auf mich zu, wie könnte ich damit umgehen, was könnte mir helfen. Ich arbeitete mir heraus, welche Chance das Projekt Hund für mich und meine soziale Angst haben

könnte: Ein leichterer Umgang mit sozialen Ängsten, war meine Hoffnung.
Doch bekanntermaßen sind Theorie und Praxis zwei Paar Stiefel, was nutzen also all die Listen, als der Tag X kam, alles war vorbereitet, ich befand mich auf der Rückreise mit dem kleinen 9 Wochen alten Vierbeiner im Gepäck. Sein gescheckes Fell wechselt zwischen braun, grau, schwarz, weiß in allen Facetten. Wenn man ihn länger betrachtet, es fällt einem nochmal irgendwo etwas Neues auf. Als i-Tüpfelchen kommen seine zuckersüßen Kippohren und ein niedlicher Blick hinzu. Zum Verlieben Vorprogrammiert, aber eben nicht nur für mich….

Von einem Tag auf den anderen ist alles anders und es entstehen Situationen, die ich auf all meinen Listen mir nie in all den Farben ausmalen hätte können. So wie mein bunter Hund in all den Farben schimmert, entstehen hier verschiedene Momente, die mich teilweise an meine Grenzen bringen. Wir fallen einfach überall auf, werden angesprochen, der bunte Hund, die seltene Rasse, viele Fragen. Unsichtbar mit übergezogener Kapuze war gestern, heute ist Auffallen angesagt.

Am Anfang fallen mir Gespräche sehr schwer, Leute erinnern sich an uns, ich mich aber nicht an sie. Ich bekomme teilweise das Gesprochene nicht mit, kann die Fragen nicht beantworten. Meine Anspannung ist enorm hoch – merke ich. Ich schäme mich in der Anfangszeit auch viel, besonders dann, wenn ich die Leute mit ihren Hunden nicht wiedererkenne. Noch dicker kommt dann der Tierarztbesuch, ich muss eine gute Freundin bitten, dass sie mich begleitet. Ansonsten befürchte ich, den Termin nicht zu schaffen.

Ja und was soll ich sagen, jede*r, die*der schon einmal einen Hund besessen hat, weiß, solch ein Tier spürt die Anspannung seines Halters. Na prima.

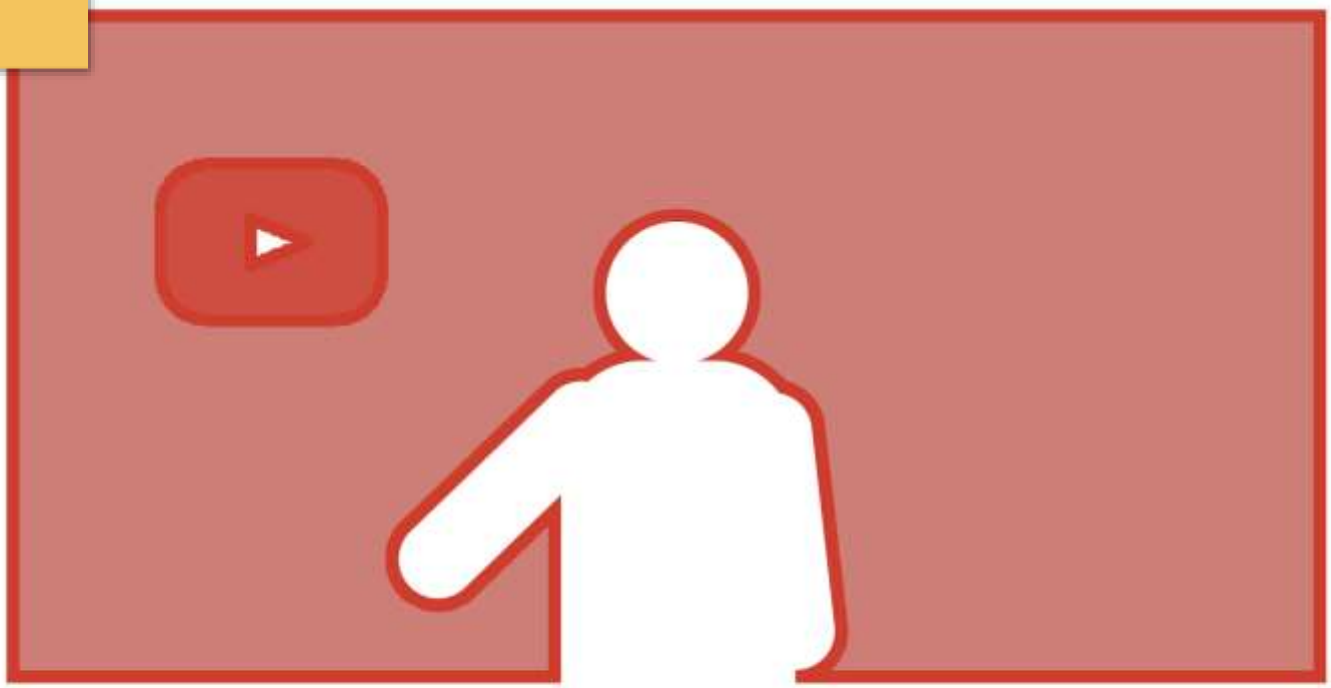
Wieder lag es an mir, die verschiedenen Situationen zu erkennen und entsprechend zu handeln. Denn, dass Tier kann nichts für seine Impulse (z.B. Angst), ich aber schon. Ich kann also versuchen, diese zu kontrollieren und zu beruhigen. Die ersten 2 Monate waren unglaublich anstrengend, es forderte von mir sehr viel ein. Nicht nur das kleine Wesen, sondern auch meine Ängste, meine Psyche.

So wie mein kleiner, bunter Hund von mir verschiedene Kommandos lernte, lernte aber auch ich mich langsam mit ihm zu beruhigen. Mehr und mehr nahm ich mein Umfeld klarer wahr. Ich entdeckte die viele Menschen, denen ich

mit unserem Erscheinen ein Lächeln auf das Gesicht zauberte. Nach und nach schaffte ich es, zurück zu lächeln. Die bisher muffigen Nachbarn sind plötzlich total nett und freuen sich jedes Mal, wenn wir in der Wohnanlage unterwegs sind. Das bisher „raus müssen“ entwickelt sich nach und nach zu kein solch einem „Kampf“-Gefühl mehr. Die Angst, dass dort draußen irgendwelche schlechten Situationen drohen könnten, flachte mehr und mehr ab. Ich wuchs in die Rolle als Hundehalter, legte mir Gesprächsblöcke zurecht, die ich den Leuten sagen konnte. Hierbei lernte ich auch mehr mit dem Thema Abgrenzung umzugehen. Denn ich hatte auch immer wieder Termine, und viele kennen das sicher, genau in diesem Moment kommt dieser Mensch, der einen zutexten will, seine halbe Lebensgeschichte am liebsten runterrattern möchte. (?) Als würden sie es spüren, dass man in Eile ist. Zunächst quälten mich hier fiese innere Texte: „Du kannst doch nicht einfach davonlaufen, wenn dir gerade jemand was erzählen will“. Nein, sagte ich zu der Stimme, aber ich kann sagen: „Tut mir leid, ich habe einen Termin.“ Und weiter gehen. Zumal, der andere hat mich gar nicht gefragt, ob ich seine Geschichte überhaupt hören will. Punkt!

Tierarztbesuche, Hundeschule, andere Menschen beim Gassi, alles wurde phasenweise leichter. Wir – bekannt wie ein bunter Hund, wuchsen in diese Rolle. Die Leute kannten uns mehr und mehr und reagierten auch nicht mehr so extrem auf unser Erscheinen. Insgesamt würde ich sagen, ist es für mich leichter geworden. Wenn es mir ganz gut geht, kann ich die verschiedenen Situationen besser meistern, wenn es mir schlechter geht, gelingt mir das aber weiterhin nicht so gut. Mein Verantwortungsbewusstsein steht aber deutlich über meiner Angst und die positiven Erfahrungen bestärken mich, weiter zu machen.

Mit dem knallharten Wissen, dass wir auffallen werden, habe ich mich abgefunden und kann damit der immer wieder kehrenden Angst begegnen.



Soziale Phobie auf YouTube

Mandy

Abonniert

Im vorigen Artikel haben wir schon gesehen, dass die sozialen Medien eine große Rolle in unserem Alltag spielen können und welchen Nutzen Menschen mit einer Sozialen Phobie aus den Plattformen Instagram und Facebook ziehen können. Eine weitere Plattform, die bei der Betrachtung von sozialen Medien nicht fehlen darf, ist YouTube. YouTube dient nicht nur zum Zeitvertreib: Auch wenn wir uns über Themen informieren wollen, ist die Plattform häufig unsere erste Wahl. Deshalb fragen wir uns: Wie sieht das in Bezug auf das Thema Soziale Phobie aus?

Videos zur Sozialen Phobie

Tippt man den Begriff „Soziale Phobie" in die Suche ein, werden einem reichlich Videos angezeigt. Die Anzahl ist zwar bei weitem nicht so groß wie z.B. bei dem Thema Depression, aber man erhält trotzdem eine gute Auswahl: Es gibt informative Videos von Psycholog*innen, Erfahrungsberichte von Betroffenen sowie Tipps von Coaching-Seiten.

Informationen von Psycholog*innen

YouTube wimmelt zwar von Beauty-, Lifestyle- und Gaming-Accounts, es lassen sich aber auch einige Psycholog*innen und Psychotherapeut*innen finden, die diese Plattform zur Aufklärung nutzen. Sie drehen Videos zu verschiedenen Erkrankungen, u.a. auch über die Soziale Phobie. Als erstes stößt man auf die beiden folgenden Profile, die vor allem Aufklärung als Ziel haben: Die Psychologin Dr. Katharina Tempel, bekannt als „Glücksdetektiv", beschäftigt sich in einem Video „Soziale Phobie – Bin ich betroffen?" mit den Symptomen einer sozialen Angsterkrankung und wie sich diese von Schüchternheit unterscheidet. „Wie geht Psychotherapie?" nennt sich der Account der Psychotherapeutin Prof. Dr. Monika Wogrolly. Sie simuliert unterschiedliche Therapiesituationen und gibt damit vor allem einen Einblick in den Ablauf einer Psychotherapie.

Tipps vom Online-Coach

„3 Tipps, um Soziale Phobie komplett abzulegen“ – So oder so ähnlich teasern Coaches ihre Videos an. Wenn das wirklich so einfach wäre, hätten wir wohl alle keine sozialen Ängste mehr. Trotzdem können diese Videos Ideen zu hilfreichen Übungen und Gedanken beinhalten. Dabei ist es wie mit allen Strategien: die, die sich für mich stimmig und hilfreich anfühlen, nehme ich mit und versuche sie in meinen Alltag zu integrieren.

Erfahrungsberichte von Betroffenen

Den Großteil der Suchergebnisse machen Videos von Betroffenen aus. Sie berichten darüber, wie sich die Soziale Phobie auf ihr Leben auswirkt, welche Situationen besonders schwierig für sie sind und was ihnen geholfen hat, mit den Ängsten besser umzugehen. Hier begegnet man als erstes Elliott Tender. Der YouTuber spricht in mehreren Videos von seiner Sozialen Phobie und auch darüber, was für Sätze Menschen mit einer Sozialen Phobie nicht hören wollen. Solche Videos von Betroffenen haben nicht nur einen Aufklärungscharakter, sondern helfen auch dabei, dass ich mich als Betroffene*r verstanden fühle. Die Kommentarfunktion bietet eine Möglichkeit, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen.
Um das Thema Soziale Phobie in der Gesellschaft präsenter zu machen, helfen vor allem auch Videos von YouTuber*innen, bei denen man vielleicht erstmal nicht erwarten würde, dass sie soziale Ängste haben. So erzählt z.B. die YouTuberin Lisa Sophie Laurent in einem Video, wie sie ihre Angststörung in den Griff bekommen hat und geht auch in anderen Videos auf das Thema der mentalen Gesundheit ein.

Gibt es geschlechtsspezifische Unterschiede bei „junger“ Sozialer Phobie?

von Paulina

Ist Soziale Phobie mit dem Geschlecht der Person verbunden? Wenn ja, in wieweit können soziale Ängste mit der Weiblichkeit oder Männlichkeit verknüpft werden?

Dieser Artikel geht der Frage nach, wie Frauen und Männer ihre Soziale Phobie empfinden. Grundlage dieses Artikels ist die Theorie der Zweitgeschlechtlichkeit, die beschreibt, dass es in einer Gesellschaft eine binäre (zwei) Aufteilung der Geschlechter gibt. Die Frage: **Gibt es geschlechtsspezifische Unterschiede bei „junger“ Sozialer Phobie?** setzt Geschlechterdifferenzen voraus. Das bedeutet, dass nach Unterschieden zwischen Frauen und Männern gesucht wird.

Ziel dieses Artikels ist es unter anderem, junge Menschen für das Thema des „Geschlechts“ zu sensibilisieren.

Für die Recherche zu diesem Artikel wurden zwei Frauen und drei Männer mit Sozialer Phobie interviewt und nach ihren Gedanken zur Verknüpfung zwischen Sozialer Phobie und dem eigenen Geschlecht befragt. Die Interviews gaben das Bild wieder, wie es die befragte Person erlebt hat.

In diesem Artikel werden folgende Begriffe verwendet: Frau, Mann und weiblich und männlich. Die Begriffe Frau und Mann beziehen sich auf die jeweilige Geschlechtergruppe, die aufgrund der biologischen Merkmale zu jeweiligem Geschlecht zugehörig werden. Weiblich oder männlich sind Adjektive, die auf die soziale Konstruktion des Geschlechts hindeuten. Geschlechtsspezifische Handlungen (z.B. sitzen oder sprechen) oder Objekte (z. B. Anzug oder Handtasche) bekommen eine weibliche oder männliche Konnotation. Das bedeutet: eine Frau kann männlich sitzen und ein Mann kann weiblich sprechen.

Die Interview-Fragen bezogen sich auf drei Bereiche. Es wurden Fragen zu **Pubertät**, zum **eigenen Selbstbild** und zu **körperlichen Symptomen** der Sozialen Phobie gestellt.

Die **Pubertät** wurde von allen Befragten als eine **schwere und stressige Zeit** beschrieben. Von den Männern wurde es etwas drastischer erlebt als von den Frauen. Manuel schreibt, dass während der Pubertät seine Soziale Phobie am ausgeprägtesten war. Auch für Tom ist die Jugendzeit nicht problemlos verlaufen. Er hatte das Gefühl, anders zu sein und hatte Angst davor, dass andere Menschen ihn nicht mögen. Mandy hatte von allen Befragten am stärksten damit zu kämpfen, dass sich ihr Körper während der Pubertät stark verändert hat.

Alle Befragten waren der Meinung, dass die Reflektion über das eigene Geschlecht und die dazugehörigen Geschlechterrollen wichtig sind für die eigene Entwicklung der Persönlichkeit und die Konstruktion eigenes Geschlecht. Miri beschreibt, dass die Auseinandersetzung mit eigenem Geschlecht wichtig ist, um eine eigene, persönliche Art der Weiblichkeit oder Männlichkeit auszubilden. Tom beschreibt, dass er nicht überlegt, was typisch männlich ist und diese Handlungen dann umsetzt. Für ihn ist wichtig, wo die eigenen Interessen liegen.

Sowohl Viktor als auch Manuel beschreiben, dass sie sich mit dem traditionellen Bild von einem Mann als das „**starke Geschlecht**" in ihrem alltäglichen Leben konfrontiert sehen. Das bedeutet, dass an Viktor und Manuel bestimmte Erwartungen aufgrund der Zugehörigkeit zu einem Geschlecht und nicht aufgrund der Persönlichkeit der Person gestellt werden. Diese Erwartungen gemäß dem stereotypischen Männerbild treffen auf ihre sozialphobischen Einschränkungen. Von daher können oder wollen sie sie nicht erfüllen.

Der letzte Themenbereich sind **körperliche Symptome** der Sozialen Phobie. Eine mögliche Verknüpfung zwischen Sozialer Phobie und Geschlecht könnte sich in der Fragestellung zeigen, ob Frauen und Männer unterschiedliche Symptome haben oder nicht.

Sowohl bei Männern als auch bei befragten Frauen wurden in mehreren Untersuchungen des VSSP e.V., an denen sich eine größere Anzahl von Betroffenen beteiligt hatten, kaum signifikante Symptom-Unterschiede beschrieben. Als Symptome wurden Versagensängste, Erröten, Panik oder Schwitzen als Beispiel gegeben. Sowohl die sozialen Ängste als auch das eigene Geschlecht gehören zu der Persönlichkeit eines Menschen.

Es ist in Bezug auf die konkrete, einzelne Situation bisweilen schwer abzuwägen, welcher Faktor den Menschen mehr prägt.

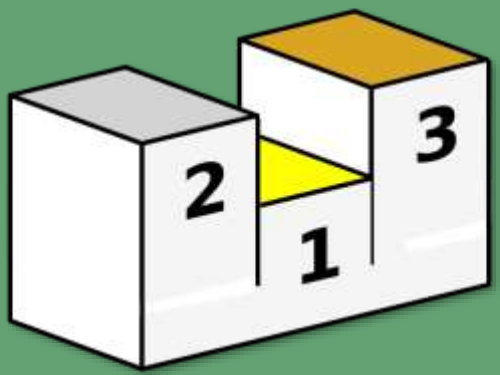
Umgang mit (eigenen) Leistungsansprüchen

von **Tom**

Menschen mit Sozialer Phobie stellen an sich selbst und ihre Leistungen oftmals sehr hohe, ja schon perfektionistische Ansprüche. Diese Anforderungen gehen meist mit einem selbstkritischen beziehungsweise strengen Umgang mit sich selbst einher. Dies kann in allen möglichen Situationen auftreten , z.B. beim Sport, bei Leistungsnachweisen in der Schule oder Universität, im Beruf oder im alltäglichen Leben.

So steht dahinter oftmals das Gefühl, nicht gut genug zu sein, sich beweisen zu müssen oder seine Ängste und Unsicherheiten zu kaschieren. Diese hohen Ansprüche, die bisweilen sogar von einem Überlegenheitsgefühl begleitet sind, sollen sozusagen das angeknackste beziehungsweise niedrige Selbstwertgefühl des Betroffenen kompensieren.
Teilweise erscheinen die Ansprüche so überhöht, dass man sie auch als Größenphantasien bezeichnen kann.

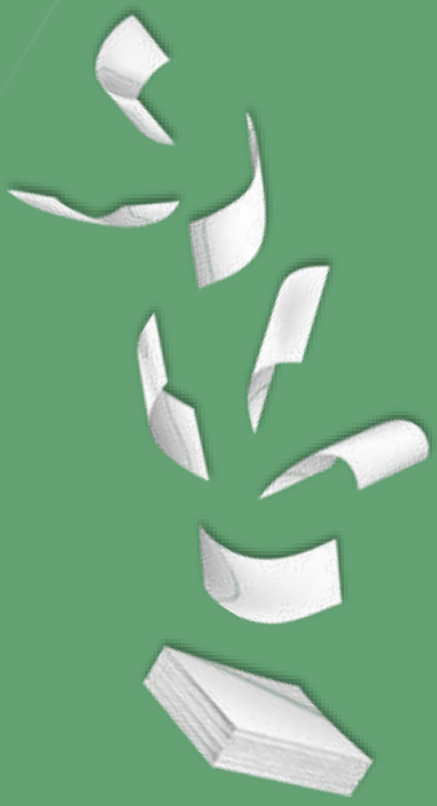
Problematisch ist jedoch auch, dass die eigenen strengen Wertungen und Ansprüche auf andere übertragen werden, sodass der Betroffene fälschlicherweise davon ausgeht, von den Menschen in seiner Umgebung ebenso streng beurteilt und bewertet zu werden. Dass dies erst recht Ängste auslöst , scheint wohl auf der Hand zu liegen, da der hohe Anspruch, der zur Lösung des Problems beitragen soll, paradoxerweise dazu führt, dass sich Ängste und Unbehagen weiter steigern. Somit wird das Problem „genährt", anstatt dass ihm etwas entgegengesetzt wird.



Auch spielen das soziale Umfeld bzw. die Familie und Erziehung sowie der Umgang mit Leistungen im Elternhaus oder vielleicht auch unter Freunden häufig eine entscheidende Rolle, wenn man sich die Frage stellt, woher diese Ansprüche kommen. So berichtet eine Betroffene z.B., dass zu Schulzeiten selbst die Note „1" im Elternhaus noch kritisiert wurde. Hier sieht man deutlich, dass eine Leistung, zu der es keine „Steigerung" gibt, da die Note „1" ja schon die beste zu erreichende Note ist, nicht gut genug zu sein scheint.

Dass Betroffene unabhängig vom Ergebnis oder der erbrachten Leistung meist immer etwas an sich auszusetzen haben beziehungsweise nicht mit sich zufrieden sind, scheint unter den gesetzten, vielleicht auch unrealistischen Ansprüchen nur eine logische Folgerung. Ab einem gewissen Anspruch kann die erbrachte Leistung ja auch nur noch Spielraum für Enttäuschung oder Frustration bieten. Selbst wenn Lob und Applaus entgegengebracht werden, wirken diese gegebenenfalls nur an der Oberfläche, während die innere, selbstkritische, Stimme einem einredet, wieder nicht gut genug gewesen zu sein.

Da diese perfektionistischen Erwartungen Stress und weitere Ängste verursachen und unter Umständen auch die Motivation des Betroffenen „lähmen", weil er ja sozusagen nur „versagen" kann, zeigt dies auf, wie belastend und negativ sich solche Größenphantasien bei Menschen mit Sozialer Phobie äußern können.



Wie also mit eigenen Leistungsansprüchen umgehen?

Als erstes ist es wichtig, diese erstmal zu erkennen und sich bewusst zu machen. Eine Aufgabe oder Leistung gut abzuschließen, scheint ja erstmal eine wichtige Motivation und sinnvolle Einstellung zu sein. Allerdings wird es zum Problem, wenn die Ansprüche regelrecht perfektionistisch werden.

Doch was soll eine perfektionistische Vorstellung denn überhaupt sein?
Schauen wir im Duden nach, wird auf den höchsten Grad der Vollkommenheit hin verwiesen. Doch ist nicht bei allen menschlichen Aktionen Luft nach oben und unten? Liegt es nicht in der menschlichen Natur, Fehler zu machen? Sind es nicht auch „Fehler", die uns viel zu lernen geben? Und sind es nicht zumindest in manchen Disziplinen erst die Fehler, die einen bestimmten Reiz setzen, also zum Beispiel etwas spannend machen?
Man stelle sich ein Tennismatch vor, bei dem keine Fehler gemacht werden. Wer würde noch Tennis spielen, geschweige denn ins Stadion gehen? Das soll nicht heißen, dass wir unsere Fehler kultivieren sollen; wir können planen, uns vorbereiten und Mühe geben, doch am Ende wird unausweichlich ein gewisser Grad an Erfolg und Misserfolg bestehen bleiben. Unterschiedliche Situationen oder auch Berufe erfordern einen unterschiedlichen Grad an Fertigkeiten. So muss ein Chirurg mit all seiner Konzentration, Wachsamkeit und seinem Wissen an den Operationstisch treten, danach strebend, seinen Job so gut es ihm möglich ist durchzuführen. Seine Wirksamkeit und seine Handlungsoptionen werden in gewisser Weise durch bestimmte Grenzen festgesetzt. Darüber hinaus bleibt ein gewisses Restrisiko, nämlich das, einen Fehler zu begehen, bestehen. Er muss einen Weg für sich finden sich zu bemühen, aber an einem Fehler nicht zu zerbrechen.
Wenn wir für uns erkannt haben, wie sinn-, nutzlos und auch destruktiv extreme Ansprüche werden können, kann dies vielleicht schon mal ein erster Schritt in Richtung Wandlung sein.
Wichtig also zu sein scheint, zwischen realistischen Herausforderungen und unrealistischen Ansprüchen unterscheiden zu lernen. Wir können uns aneignen innezuhalten und zu überprüfen: In welcher Situation bin ich gerade, was wird eigentlich von mir gerade verlangt und welche Erwartungen an mich selbst konstruiere ich auf gedanklicher Ebene. Eine Rückmeldung von Außenstehenden und ein Realitätsabgleich können hier sehr sinnvoll sein.

Bedauerlicherweise richtet sich der Fokus nach einer abgeschlossenen Leistung oder Aufgabe meist auf die Fehler, die uns unterlaufen sind, und auf all die Dinge, die wir hätten besser machen können. Ähnlich wie bei einer korrigierten Prüfung in der Schule, bei der der Rotstift auf alle unsere Fehler hinweist, fällt der Blick oft weg von all dem, was gut oder vielleicht neutral gelaufen ist, auf eben jene Fehler, die uns unterlaufen sind. Erfolge dem Zufall zuzuschreiben, scheint eine weitere wenig gewinnbringende Reaktion, die uns die Stimme des geringen Selbstwertgefühls zuzurufen scheint.
Anstatt uns selbst in die Tonne zu treten und uns vorzuwerfen, was alles schieflief, sollten wir unseren Fokus neu ausrichten und uns viel lieber die Frage stellen: „Was ist gut gelaufen?". Ist nicht dieser Teil oftmals viel entscheidender?
Bei der Antwort sollten wir natürlich ehrlich mit uns sein. Konstruktive, sachliche Kritik soll damit keineswegs mund- oder gedankentot gemacht werden. Doch Gefühle des Versagens, der Wertlosigkeit, der Wut und Aggression gegen sich selbst zu richten, ist ebenso wenig hilfreich wie förderlich, noch angemessen. Letztlich sind sie wie Gifte: Schädlich und nicht ansatzweise nützlich! Und wenn etwas mal total daneben ging, dann sollten wir uns doch nicht noch selbst verurteilen oder fertigmachen.

Mir persönlich fällt oft auf, dass ich bei anderen weitaus weniger streng bin als bei mir selbst. Wenn dir das auch auffällt, dann versuch dir doch mal die Frage aus der Sicht eines guten Freundes zu stellen.

Vorbeugend kann die Desillusionierung sein, dass es kein „perfekt" gibt und geben wird, so wie du es dir vorstellst. Jede in diese Richtung gehende Vorstellung wird von Grund auf, unumgänglich zu einer Enttäuschung und Frustration führen. Anstatt unrealistischen Erwartungen nachzujagen und uns selbst zu sabotieren, sollten wir vielmehr einen realistischen Ansatz anstreben, eine Art „goldene Mitte". Darüber hinaus sollten wir uns die Erlaubnis erteilen, Fehler machen zu dürfen. Mit Freunden darüber zu sprechen, kann etwas Abhilfe verschaffen und dir zeigen, dass es ok und natürlich ist, Fehler zu machen. Vielmehr wäre es unnatürlich, nie beziehungsweise keine Fehler zu machen.

Was mir geholfen hat, war eine Art Versprechen mir selbst gegenüber, dass ich mich, nachdem etwas nicht gut gelaufen ist, nicht mehr selbst fertig machen werde. Wenn unangemessene Kommentare von außen kommen sollten, ist es dann nicht erst recht umso wichtiger, nicht mit uns selbst in Kampf zu ziehen? Und diese (Be)Wertungen nicht ungefiltert als reale Überzeugung von uns selbst aufzunehmen?
Von der Tendenz abzulassen, sich vergleichen zu müssen und sich gegenüber anderen als über- beziehungsweise als unterlegen einzustufen, kann ebenso hilfreich sein, um mehr mit sich zufrieden sein zu können.
Erwähnenswert kann abschließend noch sein, dass es sich bei dem Wunsch seine hohen Ansprüche sofort loszulassen, ebenfalls um einen überhöhten Anspruch handelt. Oft sind diese wohl in unserer Kindheit von außen „anerzogen" worden und diese Glaubenssätze können ziemlich stark konditioniert sein. Selbst, wenn von außen nun keine hohen Erwartungen gestellt werden, so stellen wir sie inzwischen ganz automatisch an uns selbst.
Lass dich also von zukünftigen Rückschlägen nicht sofort wieder unterkriegen.

IT-Alternativen zu realen Gruppentreffen

Online Kontakte für die Corona-Zeit

und darüber hinaus

von Ansgar

Ansgar hat über zehn Jahre Erfahrung mit Selbsthilfegruppen. Er ist nicht nur vom Teilnehmer zum Moderator geworden, sondern hat es auch durch die Selbsthilfe geschafft, sein Leben neu zu ordnen. Er möchte seine Erfahrungen gerne anderen mitgeben - teilweise auf humorvolle Art - und ist auch im VSSP engagiert.

Gerade meiden wir uns noch alle. Hurra. Menschen meiden kann ich. Aber vielleicht tut uns das nach Tagen, Wochen oder Monaten gar nicht mehr so gut. Und der Wunsch, sich auszutauschen nimmt zu, trotz aller Hindernisse. Also tauscht man sich per Telefon und Internet mit Freunden, Familie etc. aus. Und versucht, die Lücke zu füllen.
Auch Selbsthilfegruppen können in dieser Zeit helfen. Sowohl durch einfaches Kontakthalten untereinander wie auch durch Gruppensitzungen per Internet.
Das passt auch in die Zeit der vorsichtigen Lockerungen. Und ich bin mir sicher, dass auch viele von euch in dieser Zeit schon angefangen haben, sich zu überlegen, wie das mit Kontakten nach der Krise wird. Dieser Artikel bietet eine Übersicht über die Werkzeuge, die es gibt. Und er soll Mut machen.

Möglichkeiten, Möglichkeiten, Möglichkeiten

Ruf ich einfach mal jemanden an, vielleicht auch aus der Gruppe? Sehr viele Menschen mit Sozialer Phobie telefonieren ja nicht sehr gerne. Außerdem habe ich vielleicht gar keine Nummern ausgetauscht. Oder alle Personen, die ich anrufen könnte, werden nicht gerne angerufen. Die will ich dann ja nicht verschrecken.
Werde ich in einem Forum aktiv? Egal ob *sozcafe.de* oder sonst was. Aber Foren sind (für mich als überzeugten Nichtnutzer) sehr anstrengend. Und auch zu distanziert. *Facebook*? Da oute ich ja vielleicht mich und andere, wenn ich nicht aufpasse.
Also eine “private” Plattform. Aber wenn ich jetzt Leute einlade, mit mir über *XMPP/Jabber* zu chatten, dann reduziere ich den Kreis der Menschen, die spontan mitmachen. Ich richte einen *Discord* Channel ein und möchte eine Videokonferenz starten? Ich kenne genug Menschen, die nicht gefilmt werden wollen.
Das ist alles so groß, so schwer, so viel.
Was ist also das perfekte, niederschwellige Angebot, das für alle passt?
Ich glaube, das gibt es nicht.
Aber ich habe gegebenenfalls ein paar Ideen für Kompromisse, die auch gut gehen. Und die sich als gangbar entpuppen können. Als etwas, das ein Plus ins Leben bringt, für alle, die sich trauen.

Selbsterlebtes

Ganz persönlich war im Umfeld der Paderborner Gruppe die Wahl des Mediums nicht komplett problemlos, und es machen auch nicht alle überall mit. Hauptsächlich, weil die initiale Abstimmung, damals noch im März, so lange dauerte, dass sich dann unperfekte Kanäle als de facto Standard etabliert haben und die große Diskussion entschlafen ist. Jeder, der die Kompromiss-Plattformen akzeptieren konnte, ist dabei. Wir haben eine, empfinde ich, gesunde Mischung aus *Signal* (für eine Schreibgruppe für Alltagssachen und "Events"), einen *Discord* Kanal für gemeinsame Spielenachmittage und *Slack* für Selbsthilferunden mit Video im Einsatz. Und jeder kann in dem Maße dabei sein, wie es ihm oder ihr möglich ist. Ach so, einen E-Mail-Verteiler haben wir auch noch. Und einige Ehemalige machen bei den Freizeitsachen gerne mit.

Los geht's

Die Dynamik des Abstimmungsprozesses kann ganz einfach durch die umfassende Abschätzung und Diskussion datenschutzrechtlicher Konsequenzen, von Softwarepatenten, Großkonzernen, Abhörsicherheit, etc. ausgebremst werden, bis man die Menschen aus den Augen verliert.

Deshalb ist es eine ganz wichtige Frage, ob wir nur über eine Plattform für die Corona-Zeit nachdenken, eine Plattform, auf der Fotos von Katzenbabys und Diskussionen über das Wetter Platz haben. Oder ob wir etwas Dauerhaftes etablieren wollen, das mehr Möglichkeiten bietet als z.B. *WhatsApp*. Und vor allem auch datenschutzsensibel ist. Und von jedem schnell benutzt werden kann.

Was geht?

Also *Zoom*? Da reden doch alle von. Warum eigentlich nicht. *Zoom* funktioniert. Aber es gibt Alternativen. *GoToMeeting*, *Skype*, *Slack*, *WhatsApp*, *Facebook Messenger*, *Discord*, etc. Und *Jitsi*, was ich sogar empfehlen würde, denn es kann die eierlegende Wollmilchsau sein, die du suchst.

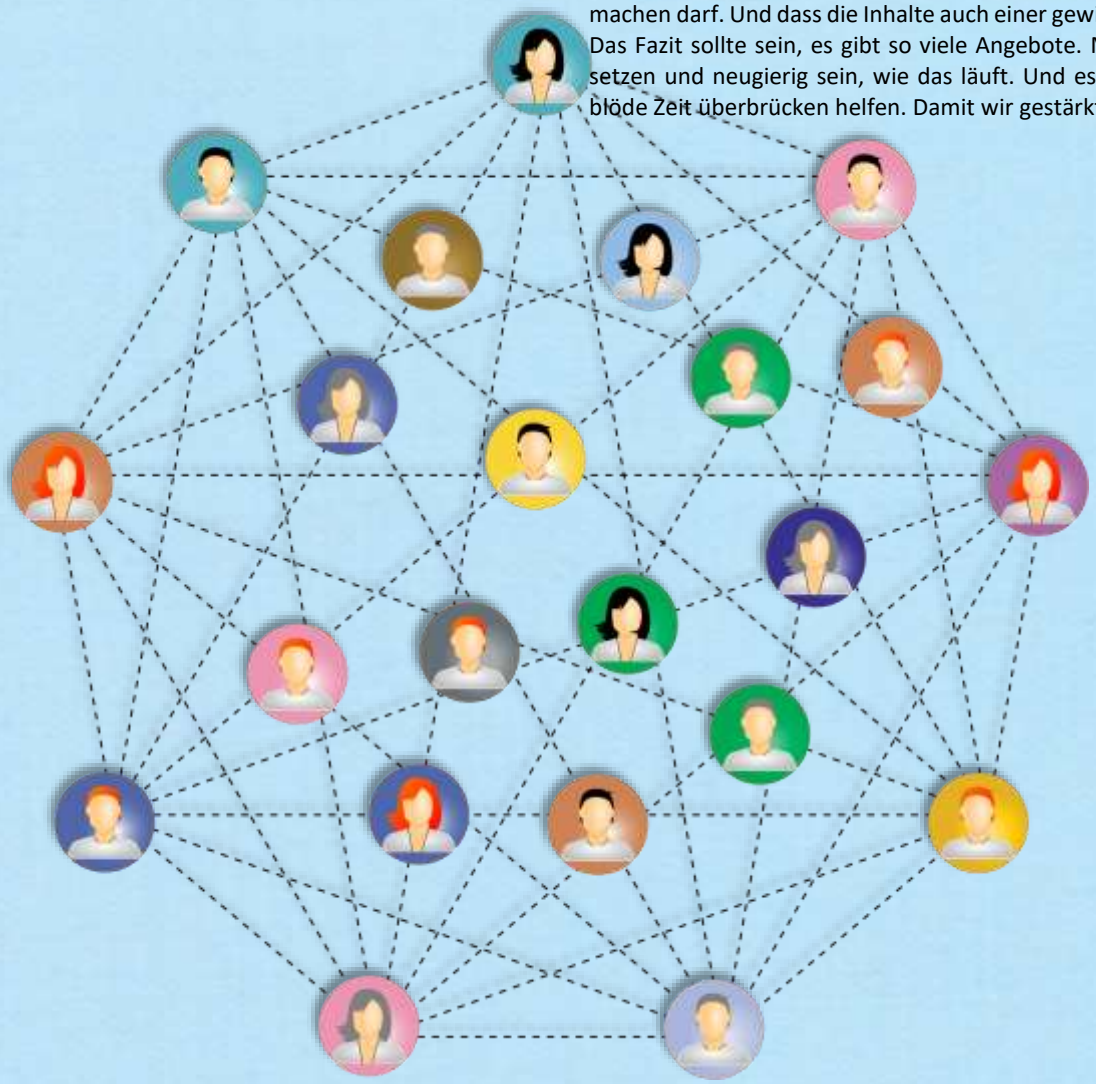
Die Redaktionssitzung für diese Infomedium-Ausgabe fand über *Slack* statt. Im Job habe ich bereits *Zoom* benutzt. Die Unterschiede sind, solange ich mich in Kleingruppen bewege und nichts Besonderes verlange, gering. Eine SHG kann online problemlos einfach per *WhatsApp* oder *Facebook Messenger* Video-Gruppenchat stattfinden. Aber warum Software installieren? Jedes halbwegs aktuelle Android Telefon wird mit *Duo* ausgeliefert. Damit geht das genauso.

Wichtig ist der Aspekt der Videoübertragung. Weil es etwas anderes ist, als wenn ich einer Stimme ohne Gesicht lausche. Und alle gebannt dem Rauschen der Leitung lauschen, weil keiner dem anderen ins Wort fallen will. Also fängt keiner an. Ich habe erlebt: Video hilft.

Und vielleicht ist jetzt doch der richtige Moment, um mal „gefilmt" zu werden und es zu ertragen. Schließlich fallen ja gerade viele Sachen weg, bei denen man sonst an sich arbeiten könnte. Auch wenn, aus persönlicher Erfahrung, die wenigsten Menschen vor der Kamera mit den Händen reden. Ich stehe dazu, für die Kamera Grimassen zu reißen und rumzufuchteln. Weil es das Gespräch echter macht. Aber da muss man sich zu überwinden können (und wollen).

Der Gedanke, beides gleichzeitig, also Telefon und Videokonferenz synchron laufen zu lassen, ist heutzutage viel zu oft eine Milchmädchenrechnung, denn wer hat heute noch eine klassische Telefonleitung, nur zum Telefonieren? Und wenn sich Telefon und Internet die Datenleitung teilen müssen, ist das nicht positiv. Wenn, dann ist das Handy die Alternative für die Sprachübertragung, da es sich ganz woanders einbucht.

Lösungen wie *Slack*, *Zoom*, *Discord* und *GoToMeeting* am PC/Laptop haben einen gewaltigen Vorteil. Okay, mehr als einen. Niemand kriegt einen lahmen Arm vom Telefon vors Gesicht halten. Und so können Teilnehmende ihre Bildschirme teilen. Warum sollten sie das wollen? Übungen. Schnell was zeigen. Schnell was in den Raum werfen. Zum anderen kann ich per Multitasking noch im Browser z.B. zusammen ein *Jamboard* bearbeiten oder eine *menti.com* Umfrage ausfüllen. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt! Jetzt echt. Nur mit dem Tablet oder Smartphone kommt man dann an die Grenzen der Rechenpower/Bildschirmauflösung.
Ist das mehr Arbeit als sonst? Ja. Aber ein gut gepflegtes System wird erstmal eine Weile halten. Und kann auch vieles Vereinfachen.
Manche Lösungen kosten Geld. Aber momentan ist so vieles kostenlos. Alles im Artikel Genannte könnt ihr nutzen, ohne Geld rausrücken zu müssen. Bei manchen Anbietern könnt ihr kleines Geld investieren für etwas mehr Leistung.
Alle genannten Softwareangebote sind nicht alternativlos. Und ich erhebe keinen Anspruch auf Vollständigkeit. DSGVO und so treffen in jedem Falle auf Vereine und Firmen zu, aber nicht in ihrer Strenge auf informelle Gruppen. Trotzdem sollte irgendwann einmal angesprochen werden, das natürlich niemand Aufzeichnungen machen darf. Und dass die Inhalte auch einer gewissen Vertraulichkeit unterliegen.
Das Fazit sollte sein, es gibt so viele Angebote. Man muss sich nur in Bewegung setzen und neugierig sein, wie das läuft. Und es wird laufen. Und es kann diese blöde Zeit überbrücken helfen. Damit wir gestärkt aus ihr hervorgehen.



	Unterstützte Plattformen			Unterstützte Funktionen		
	App	PC	Browser	Videochat	Chatroom	Bildschirm teilen
Skype	✓	✓	–	✓	✓	✓
Jitsi	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Discord	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Slack	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Zoom	✓	✓	✓	✓	✓	✓
GoTo Meeting	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Google Duo	✓	✗	✗	✓	✗	✗
WhatsApp	✓	–	–	✓	✓	✗
Facebook Messenger	✓	–	–	✓	✓	✗
Telegram	✓	–	–	✗	✓	✗
Signal	✓	–	✗	✓	✓	✗
FaceTime	–	–	✗	✓	✗	✗
iMessage	–	–	✗	✗	✓	✗

Übungsvorschläge für Online-Gruppenarbeit:

Wir spinnen einen Gedanken weiter

Ein TN gibt den Anfang (irgend)eines Satzes vor, ein anderer bringt ihn zu Ende. Dann ist der Nächste dran mit einem neu-en Satzanfang usw..
Eine kompliziertere Version wäre es, wenn der nächste nicht nur den Satz zu Ende bringen sollte, sondern ihn auch noch direkt weiterspinnt und weitergibt.
Oder ich baue den Namen dessen, an den ich weitergebe, in meinen Satz ein.

Ich sehe, was du nicht siehst

Videokonferenzen macht man ja bei sich zu Hause. Und irgendein liebes Teil ist bestimmt in Griff- und Zeigweite. Entweder erzählt derjenige 1-2 Sätze zu diesem Objekt oder es wird ein Ratespiel, wenn der Gegenstand in seiner Funktion nicht gleich erkennbar ist.

Die fantasierte Woche

Wenn ich...
- losgelöst von den Einschränkungen Sozialer Phobie oder
- ohne die Einschränkungen von Corona
...in dieser Woche vor die Tür gekommen wäre, dann wäre meine Woche so verlaufen... (Die Teilnehmer fantasieren.)
Und das mag ich daran, und das nervt mich daran. Und das vermisse ich, und das nicht.
Eine kurze Runde, irgendwo zwischen Traumreise und Wochenbericht.

Collage

Computer sind voller Bilder. Mit Hilfe eines Tools wie dem Google Jamboard (ein Teilnehmer muss einen Google Account besitzen) kann die SHG zusammen auf einer "Tafel" arbeiten. Packt doch Lieblingsbilder drauf. Und sprecht darüber, wa-rum es eure Lieblingsbilder sind. Oder aber der Moderator besorgt verschiedene Bilder aus dem Internet. Und daraus macht die Gruppe zusammen eine Collage.

Tipp: Spielt doch auch mal online Stadt Land Fluss, Wer bin ich? oder Montagsmaler.
https://stadtlandflussonline.net/
https://skribbl.io/

Mehr vom VSSP e.V. zum Thema
Der VSSP e.V. hat damals, als die Computer noch mit Dampf betrieben wurden, 2011/2012, Pionierarbeit in Sachen Online SHG geleistet. Da ist es zu oft an der Technik gescheitert. Aber die ist jetzt bedeutend weiter in Sachen Kompression, Stabilität etc. Aber die Methoden und Übungen, die Hinweise zur Moderation usw. des Projektes sind immer noch relevant. (http://www.vssp.de/veroeffentlichungen/vssp-video-shg-projekt)

Links
meet.jit.si – Jitsi ist der neue Stern am Videotelefoniehimmel; kostenlos, einfach, ohne Anmeldung, guter Datenschutz
signal.org – **Die** Alternative zu WhatsApp. Kann das gleiche, ist nicht von Facebook, sondern freie Software.
menti.com – „Umfrageplattform"; kostenlos nutzbar, einfach, spontan €€
jamboard.google.com – Eine Art virtuelle Tafel / Zeichenbrett; kostenlos, einfach, zum zusammen Kreativ-Sein
skype.com – Das klassische Videotelefonieprogramm; kostenlos, einfach
discord.com – Mehr für Videospiele, aber sollte man sich anschauen
slack.com – Slack ist mächtig, aber eigentlich Unternehmenssoftware mit einem Berg an Funktionen, die privat und in der Gruppe zu viel sind. Und andere Sachen, wie z.B. Leute einzuladen, kann unverhoffte Probleme verursachen. Und es kann teuer sein, wenn man dauerhaft sein eigenes Reich haben möchte. €€€
zoom.com – Bekannt aus Funk und Fernsehen. Besser als sein Ruf, dauerhaft aber teuer. €€
gotomeeting.com – Sehr gute Einbindung von Telefonen, alles andere nicht herausragend aus der Masse und teuer €€
duo.google.com – sollte auf modernen Telefonen vorinstalliert sein
whatsapp.com – Es ist überall und kann auch Video
facebook.com/messenger – Wie WhatsApp, nur in blau
telegram.org – Nehmt lieber Signal. Außer ihr seid anfällig für Verschwörungstheorien

Ergebnisse einer VSSP-Umfrage bei Sozialphobie-Selbsthilfe-gruppen in Zeiten von Corona - Mai 2020

von Peter

In Folge des Lockdowns zur Unterbrechung von Corona-Infektionswegen ist den meisten Sozialphobie- Selbsthilfegruppen von einer Woche zur nächsten der Ort ihrer regelmäßigen Treffen verschlossen worden.

Eine solche Situation ist bisher einmalig, da sie flächendeckend ist und ohne Vorlaufzeit plötzlich da war.

Es hat uns als Selbsthilfeverband natürlich interessiert, wie sich dies auf die Selbsthilfegruppen ausgewirkt hat. In welchem Umfang haben sie zwischenzeitlich Alternativen entwickelt, um den Austausch miteinander weiter zu pflegen? Wie stellen sich die Gruppenteilnehmenden die Wiederaufnahme der regulären Treffen in den nächsten Monaten vor?

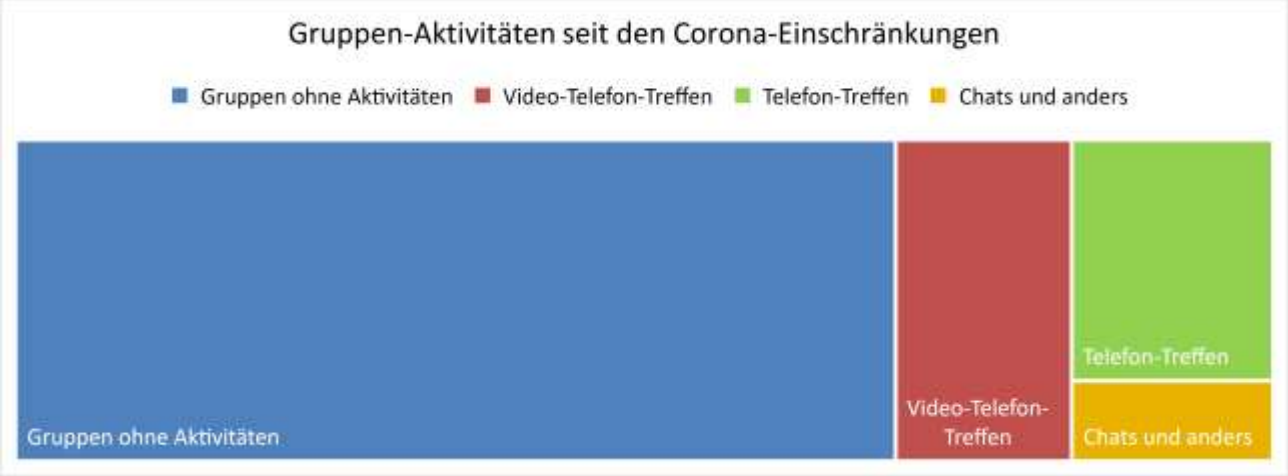
Herzlich bedanken möchten wir uns bei dreißig Sozialphobie-Selbsthilfegruppen für ihre Teilnahme an unserer Umfrage. [Wie zugesagt, erfolgte die Datenaufnahme in anonymisierter Form.]

Von diesen Gruppen hatten nahezu alle ihren Raum im März 2020 coronabedingt für die nächsten Monate verloren. Stand Mai hatten sich 70% der Gruppen seither nicht mehr getroffen und auch keine Austauschalternativen entwickelt.

Danach gefragt, worin die Gründe gelegen haben könnten, dass kein Austausch auf anderem Wege gesucht worden ist, wurde angeführt:

Es fand sich keine Person, die die Organisation für alternative Gruppentreffen übernehmen würde (zum Beispiel virtuelle Gruppentreffen per Videokonferenz) und es bestand wenig Interesse an einem Austausch per Videomeeting. Häufiger wurde geantwortet, dass es wohl unklar sei, wieso von einigen eingebrachte Impulse dann doch letztlich versandet sind, nicht zu entsprechenden Aktivitäten geführt haben.

30% der Gruppen hatten sich bis Mai aufgemacht, andere Austauschebenen zu nutzen: 14 % der Gruppen machten Erfahrungen mit Videokonferenzen, 12 % mit Telefonkonferenzen, 4 % Chat und Messenger. Fast alle genutzten Angebote waren kostenfrei.



In keiner Gruppe wurden diese Alternativen von allen Teilnehmern genutzt; in 40 % der Gruppen waren es „die meisten“, in 30 % „einige“ und in 30 % „nur wenige“. Dabei haben die Gruppen, die sich vorher wöchentlich getroffen haben, häufiger zu Alternativen gefunden als Gruppen, die sich weniger häufig trafen.

Die Treffen per Video - oder Telefonkonferenz dauerten durchschnittlich 1,5 Stunden. Knapp 20% dieser „e-Treffen“ wurden von Mitgliedern vorbereitet beziehungsweise moderiert. Ebenso häufig wurden auch Übungen in den Ablauf eingebaut.

Folgendes Zwischen-Resümee aus der Nutzung von IT-Technik wurde uns rückgemeldet:

Etwas mehr als zwei Drittel der Gruppen erleben Video/Telefon-Gruppensitzungen als eine gute Alternative in diesen Coronazeiten.

Bemerkenswert erscheint uns, dass etwa die Hälfte Videogruppen oder Telefonkonferenzen als einfacher und niederschwelliger erleben als reguläre Treffen und die andere Hälfte sie höherschwelliger empfindet.

Wichtig war uns auch die Einschätzung, ob die elektronischen Medien Einfluss nehmen auf die Art des Austauschs und die Auswahl der Themen.
In Bezug auf Video- und Telefonkonferenzen erleben 60 %, dass problemorientierte sozialphobische Themen schlechter anzusprechen sind. Es fehle an Tiefe. 40 % empfinden keinen Unterschied.
Chats erleben alle Gruppen, die dieses Medium genutzt haben, als eher weniger problemorientiert, mehr auf das Alltagserleben ausgerichtet und gegebenenfalls gut als Zeitvertreib zu nutzen.

Und noch ein Blick auf die Zeit, in der die Räume für reguläre Treffen wieder geöffnet sein werden:

Unsere Frage lautete: *Glaubst du, dass sich eure Gruppe dann, wenn die Kontaktbeschränkungen aufgehoben und die Räume wieder offen sind, relativ leicht wieder zusammenfinden wird, oder befürchtest du, dass viele Teilnehmer abgesprungen sein könnten?*

Über 50% äußerten die Überzeugung, dass viele froh sein werden, sich endlich wieder treffen und über ihre Probleme reden zu können. Aber immerhin 30 % befürchten, dass die Gruppe Corona möglicherweise nicht überleben könnte.

Etwa ein Drittel befürchtet, dass die Gruppenmitglieder, die die alternativen Angebote nicht nutzen, sich später, wenn die Gruppe sich wieder real trifft, etwas abgehängt fühlen könnten.

Zusatzinformation: welche Angebote/Software für Video- und Telefon Gruppen wurde verwendet?

meebl.de (sehr zufrieden, zusätzliche technische Spielereien)
Zoom (Bild und Tonqualität zufriedenstellend)
WhatsApp (schon recht zufrieden)
WebEx (Bildqualität nicht zufriedenstellend, Abbrüche)
Escort Server (kostenlos) oder Vodafone Telefonkonferenz (ein Teilnehmer benötigt einen Vertrag) – bei beiden schwankende Übertragungsqualität, vereinzelt Unterbrechung
Jitsi Meet App

Wir suchen Mitwirkende:

- in der ISP-Redaktion

Für die Mitarbeit in dieser Zeitschrift suchen wir weitere Mitwirkende.

Hast du Freude, eigene Texte zu schreiben oder an Layout und Grafik-Gestaltung mitzuwirken?

Wir sind ein kleines Redaktionsteam, alle vertraut mit sozialen Ängsten. Unser Austausch läuft über Mail, Telefon und Video-Telefonkonferenzen.

Mit unseren Beiträgen wollen wir wichtige Themen für Menschen mit Sozialer Phobie aufgreifen, informieren, unterstützen und Mut machen.

Wichtig ist uns auch, dass die Arbeit uns selbst Freude macht, persönlich motiviert und stärkt.

Wir wollen wenig *über* Probleme schreiben, sondern möglichst viel mit anderen Betroffenen und natürlich auch den Selbsthilfegruppen und Foren im nahen Austausch sein. Hierzu machen wir - meist schriftliche - Interviews mit Betroffenen sowie Selbsthilfegruppen und -initiativen.

- im Verband

Für die Mitwirkung im VSSP e.V. suchen wir ebenfalls interessierte Menschen zur Unterstützung der Teams in den einzelnen Landesverbänden. Du solltest:

- selbst von sozialen Ängsten betroffen sein oder dich darin einfühlen können

- Freude haben, in kleinen Teams dein persönliches Interessenfeld zu finden und dich einzubringen für Betroffene und Menschen in Sozialphobie-Selbsthilfegruppen.

Viele Bereiche beinhalten sowohl einen Home-Office-Anteil am PC als auch den realen Kontakt.

Interesse? Dann melde dich bei uns unter info@vssp.de

Neue Elterngruppen

Vor einigen Jahren hat sich eine Eltern-Sozialphobie-Selbsthilfegruppe in Krefeld gegründet.

Wir freuen uns sehr, dass sich nun auch in weiteren Städten Eltern zusammengefunden haben.

Die Teilnehmer schaffen sich einen Ort zum Austausch über Unterstützungsmöglichkeiten für ihr Kind in Schule, Ausbildung, Studium und Beruf. Gleichermaßen aber können die Eltern auch eigene, persönliche Themen im vertrauten Rahmen ansprechen.

Aktuell befinden sich in folgenden Orten Selbsthilfegruppen für Eltern von sozialphobischen Kindern in Gründung:

- Hamburg

- Köln

In unserem Selbsthilfegruppenverzeichnis findet sich eine kurze Beschreibung der Gruppen sowie die Möglichkeiten der Kontaktaufnahme.

Selbstverständlich setzen wir uns ein für weitere Elterninitiativen in anderen Städten und bitten Interessierte um Kontaktaufnahme unter info@vssp.de

Das Projekt

Wer möchte mitmachen?

DISA bedeutet „Digitale Inklusion im Kontext sozialer Angststörungen“. Es ist ein Projekt der Fachhochschule Potsdam, bei dem der VSSP Kooperationspartner ist.

In diesem Projekt geht es darum, IT-basierte Übungs- und Konfrontationsmöglichkeiten für Menschen mit Sozialer Phobie auszuprobieren. Angewendet werden sollen Elemente aus der Robotik oder virtuelle, interaktive Szenen über VR – Brillen.

Hierzu suchen wir Betroffene, die dabei mitwirken möchten.

In einer kleinen Gruppe sollen an 6 Wochenenden innerhalb von 2 Jahren in Potsdam diese neuen Wege konkret ausprobiert werden (Beginn Herbst 2020).

Die Kosten für Fahrt, Unterkunft und Verpflegung werden vollständig übernommen.

Neugierig geworden? Gerne geben wir dir genauere Informationen.

Kontakt: projekt-disa@vssp.de

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.

Das VSSP Zentrum für Menschen mit Sozialer Phobie

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.

! Aufgrund der Kontaktbeschränkungen durch die Corona-Pandemie existiert zurzeit kein Seminarkalender für 2020. Wir werden den weiteren Verlauf beobachten und ggf. Online-Seminare anbieten. Diese werden dann im Veranstaltungskalender rechtzeitig bekanntgegeben.

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

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, Termin- oder Themenabsprache und Hilfe bei Projektförderanträgen 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 Selbsthilfegruppen zum Themenbereich Soziale Phobie.
In ihnen tauschen Betroffene ihre Erfahrungen im Umgang mit der Angststörung aus, finden gegenseitiges Verständnis, Ermutigung und Unterstützung. Dabei unterscheiden sich die Selbsthilfeinitiativen teilweise sehr in ihrer inhaltlichen Ausrichtung, der Häufigkeit der Treffen, der Teilnehmerzahl und den Zugangsmöglichkeiten für Interessierte.

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

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

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

Leitfaden Nr. 4 Teil I (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.

Alle Leitfäden zur Selbsthilfe und Selbsthilfegruppenarbeit…

Stehen als kostenloser Download unter www.vssp.de zur Verfügung oder können zum Druckkostenpreis (5,-€) angefordert werden unter info@vssp.de.

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 körperliche 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 (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 u. 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 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.

Leitfaden Nr. 7 Teil II (250 Seiten) „Soziale Phobie bei Kindern, Jugendlichen u. jungen Erwachsenen“

In Teil II möchten wir Möglichkeiten aufzeigen, wie Menschen mit Sozialer Phobie in Kindergarten, Schule und Hochschule besser als bisher integriert werden können.
Diese Institutionen haben auf Grund der oft frühen Weichenstellung für die Ausprägung einer Sozialen Phobie eine wichtige Präventionsfunktion.
Die bestehenden Angebote der Selbsthilfe wie Beratung und Selbsthilfegruppe - für Betroffene und auch für Eltern - werden dargestellt, einschließlich Unterstützung über Internet.
Junge Betroffene äußern sich zur Beratung durch den Hausarzt, Jugend- und Arbeitsamt, Selbsthilfekontaktstellen, Studienberatung.
Neben der Selbsthilfe wird auch auf die Psychotherapie und die Behandlung der Ängste mit Psychopharmaka eingegangen.
Den Abschluss bildet ein Vergleich sozialer Ängste als Krankheitsbild in verschiedenen Kulturen. Deutlich wird, dass Soziale Phobie in einer Wechselbeziehung steht zwischen Selbstwahrnehmung, Selbstbewertung und den gesellschaftlichen Normen und Erwartungen.

Leitfaden Nr. 8 (170 Seiten) „Selbsthilfeangebote für jedes Alter, Angebote für Angehörige, Körper- und Kreativ-Übungen für die Gruppe“

In diesem Leitfaden beschreiben wir Selbsthilfeangebote für junge Betroffene bis 30 Jahre, Menschen bis zum Rentenalter sowie Senioren.

In einem weiteren Kapitel möchten wir Selbsthilfe für Angehörige darstellen. Nicht selten suchen sie „stellvertretend“ für den Menschen mit Sozialer Phobie nach Rat und Unterstützung. Eine besondere Form sind Eltern-Selbsthilfegruppen.

Im dritten und vierten Kapitel beschreiben wir Übungen für die Selbsthilfegruppe, die einfache, kreative Elemente benutzen, sowie körperbezogene Übungen. Zahlreiche Abbildungen unterstützen die Beschreibungen.

Mitglied werden im VSSP e.V.

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).

Neben Einzelmitgliedschaften gibt es Mitgliedschaften für Selbsthilfegruppen. Hiermit möchten wir die Wichtigkeit der Selbsthilfegruppen unterstreichen und den Gruppen eine zusätzliche Stimme geben in unserem Verband.

Der VSSP e.V. erhebt einen jährlichen Mitgliedsbeitrag für Einzelmitglieder. Beitragshöhe: nach freier Selbst-Einschätzung des Mitglieds (orientierende Angabe zur Beitragshöhe: 12,- €). Die Mitgliedschaft ist mit Frist von einem Monat kündbar.

Mitgliedschaften von Selbsthilfegruppen sind beitragsfrei.
Im Rahmen einer Gruppen-Mitgliedschaft erhalten Selbsthilfegruppen kostenlose Druckausgaben aller bisher erschienenen Leitfäden zur Selbsthilfe und Selbsthilfegruppenarbeit sowie unsere Info- und Mitgliederzeitschrift „Infomedium Soziale Phobie“.

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.

Mitgliedsanträge können angefordert werden unter info@vssp.de.

Bildnachweis

Cover © VSSP e.V. unter Verwendung von youtube by cesarstrings, Pixabay
S. 3 Sunflower, T. Voekler, Creative-Commons-Lizenz, https://de.wikipedia.org/wiki/Datei:A_Sunflower.jpg
S. 4: anxiety-brain-calculation-chaos, pixabay; social media, Bild von Gerd Altmann auf Pixabay
S. 5/6: Portrait-Zeichnungen: VSSP e.V.
S. 7: Social Media Marketing Strategy, Today Testing, https://de.wikipedia.org/wiki/Datei:Social_Media_Marketing_Strategy.jpg
S. 8: iPhone, Public Domain License, https://freesvg.org/iphone
S. 9: social media, Bild von Joseph Mucira auf Pixabay,
S. 10/11: Bild-Gestaltung: VSSP e.V.
S. 12 SVG > announcement symbol name i, Creative Commons CC0 https://svgsilh.com/image/1345871.html
S. 12-15 Rope HD PNG, pluspng.com
S. 16-21 Red theater curtain, Window Theater drapes and stage curtains, Movie Theatre transparent background PNG clipart, pngguru.com
S. 17: Im Rampenlicht Scheinwerfer, OpenClipart-Vectors, Pixabay
S. 18 Tänzerin Mandy © VSSP e.V.
S. 18: Audience, Wikimania2009 Beatrice Murch, https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Audience_-_Stallman%27s_pre-Wikimania_2009_talk_-_Wikimania_2009.jpg
S. 20: Buch-Junge-Vortrag-Lesung, Bild von OpenClipart-Vectors auf Pixabay
S. 21 Gradient star, published by OpenClipart https://freesvg.org/gradient-star
S. 21 Mikrofon, Bild von nnaakk auf Pixabay
S. 22: Dog, https://de.wikipedia.org/wiki/Datei:Dog.svg , Farbveränderung
S. 23 © VSSP e.V.
S. 22/23, Hintergrund: Photo by Steve Johnson from Pexels, pexels.com
S. 24: Bild-Gestaltung: VSSP e.V.
S. 25 Youtube by mohamed mahmoud hassan, publicdomainpictures.net
S. 26/27: Bild-Gestaltung: VSSP e.V.
S. 28: Trophäe, Bild von OpenClipart-Vectors auf Pixabay
S. 28: Podium, https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/8/87/Podium_231.svg/640px-Podium_231.svg.png , modifiziert
S. 29: Flying white paper sheets from stack of documents created by upklyak, Free Vector, modifiziert, freepik.com
S. 30 Ziellinie, Läufer, Sieger, Lauf, mohamed mahmoud hassan, Lizenz: CC0 Public Domain, pikist.com
S. 31: Video Call, zugeschnitten, pikist.com
S. 32: Phone With Copyspace Means Communication Chatting And Communicat, pikrepo.com
S. 33 People connected in a web vector clipart, CC0 / Public Domain License, goodfreephotos.com
S. 40 DISA Logo © Fachhochschule Potsdam
S. 41/42: © VSSP e.V.
S. 43: Cover Leitfaden 4 Teil I: „Love goes“ © Claus Rebler, Creative Commons License
S. 44: Cover-Erstellung Leitfaden 4 Teil II: unter Verwendung von “Fire couple” © -Misha - Fotolia.com
S. 44: Cover Leitfaden Nr. 6: “Men silhouette in the fog” © artush - Fotolia.com
S. 45: Cover Leitfaden Nr. 7 Teil I und II: Pre Teen Girl Being Bullied By Text Message © Daisy Daisy - Fotolia.com
S. 45: Cover Leitfaden Nr. 8: Young people with psychologist at group therapy session © Pixel-Shot -stock.adobe.com; Mutter und Kind auf Schulweg © Elmar Gubisch - stock.adobe.com; Gruppenmitte © VSSP e.V.

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

Spenden- und Beitragskonto:
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.

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.