

# Landesverband der Selbsthilfe Soziale Phobie Berlin-Brandenburg

(VSSP Berlin-Brandenburg) e.V.



## Tätigkeitsbericht 2024

Mit diesem Tätigkeitsbericht wollen wir in einer Zusammenfassung einen Überblick geben über die Schwerpunkte unserer Arbeit in 2024.

### Inhalt

Wer wir sind .....	1
Beratung von Betroffenen und Angehörigen.....	2
Sozialphobie-Selbsthilfegruppen.....	2
Öffentlichkeitsarbeit .....	3
Spezielle Projekte .....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
Weiterbildung.....	3
Mitglieder und Mitwirkende .....	4
Finanzen und Transparenz .....	4
Planungen für 2025 .....	4

### Wer wir sind

Der VSSP Berlin-Brandenburg e.V. wurde 2011 von Betroffenen gegründet. Zusammen mit den VSSP Landesverbänden Baden-Württemberg, Bayern, Niedersachsen-Bremen-Sachsen-Anhalt, Nordrhein-Westfalen und Thüringen-Sachsen sowie dem Bundesverband ist der Landesverband Berlin-Brandenburg Element des VSSP-Gesamtverbandes.

Unser Ziel ist es, die Selbsthilfe bei Sozialer Phobie zu stärken.

Wir sind ein Team von überwiegend selbst von sozialen Ängsten betroffenen Menschen, die Freude an einem sinnvollen, ehrenamtlichen Engagement haben und hierdurch auch in eigener Auseinandersetzung mit dem Angstthema profitieren.



Auch in 2024 waren die Unterstützung und Beratung von Betroffenen und Angehörigen sowie die Förderung von Selbsthilfegruppen in Berlin und Brandenburg Kernthemen unserer Arbeit.

## Beratung von Betroffenen und Angehörigen

Wir haben Betroffene beraten, die sich per E-Mail oder telefonisch bei uns gemeldet haben. Im Vordergrund der Beratungsanfragen aus Berlin standen weniger Fragen nach der Erreichbarkeit von Therapie oder Selbsthilfe, sondern es ging mehr um konkrete Konfliktsituationen wie Mobbing, Nachbarschaftszwiste, Auseinandersetzungen mit Behörden oder Schulen.

## Sozialphobie-Selbsthilfegruppen

Generell gehört es zu unseren Aufgaben, Menschen auf der Suche nach einer Selbsthilfegruppe zu Sozialer Phobie in Gruppen zu vermitteln, bestehende Selbsthilfegruppen zu fördern und die Gründung neuer SHGs zu unterstützen.

Seit Sommer 2024 wurde die Kontaktpflege zu den Selbsthilfegruppen durch einen neuen Mitwirkenden verstärkt. Wir konnten drei weitere Gruppen in unser Selbsthilfegruppenverzeichnis aufnehmen.

Wichtig ist uns hierbei, dass die Gruppen möglichst spezifisch auf Menschen mit sozialen Ängsten ausgerichtet sind. Allgemeine Angst-Gruppen werden teilweise den speziellen Hemmnissen von Menschen mit Sozialer Phobie weniger gerecht, für die der Besuch einer Gruppe in der Regel mit besonderen Kommunikations-Hürden verbunden ist.

### Gründung Elterngruppe Berlin

Die Beratungsanfragen von Eltern hatten nach Veröffentlichung des VSSP- Leitfadens 7 „Soziale Phobie bei Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen“ stark zugenommen. Seit Ende der Pandemie-Einschränkungen verfolgen wir die Idee, in Berlin eine Eltern-gruppe anzustoßen und haben dafür auch in unserem SHG-Verzeichnis und auf der Internet-Startseite Werbung gemacht. Es haben sich immer wieder interessierte Eltern gemeldet. Sie in einer ausreichenden Anzahl zusammenzuführen, ist uns erst gelungen, als wir in 2024 beschlossen haben, eine einführende Konferenz über Zoom anzubieten.

Das Gründungstreffen war am 29.09.24. Begleitet wird die Gründungsphase von zwei erfahrenen Mitgliedern der Elterngruppe in Köln, die gleichzeitig als Ingangsetzer ausgebildet sind. Diese Betreuung wurde möglich, da sich die Gruppe bisher online über Zoom getroffen hat. Die Online-Option entlastet die Gründungsphase von der Frage, schnell einen Raum zu finden für die Gruppentreffen.



## Öffentlichkeitsarbeit

### Social Media Redaktion

Die Social Media Redaktion hat in 2024 regelmäßig neue Beiträge bei Facebook und Instagram veröffentlicht. Für die Themenreihe „Menschen mit Sozialer Phobie in ihren Berufen“ wurden Betroffene zu ihren Berufserfahrungen auf dem Hintergrund sozialer Ängste interviewt. Andere Beiträge befassten sich mit gesellschaftlichen Aktionstagen wie dem „Behaupte dich gegen Mobbing“-Tag, Informationen zu Selbsthilfegruppenarbeit, Beispielen zu sozialen Ängsten im Alltag und Ermutigungen für schwierige Momente (sog. Mut-mach-Statements).



### Überarbeitung der Internetseite

Seit Herbst 2023 laufen die Vorbereitungen für die geplante Umstellung unserer Internetseite auf eine neue Software, und es wurde zunächst an einer neuen Seitenstruktur gearbeitet. Ein Internet-Team, in dem auch Mitglieder unseres Landesverbandes beteiligt sind, hat sich in Konferenzen ausgetauscht. In 2024 ist eine neue Seitenstruktur fertig geworden sowie ein Entwurf der Startseite.

Es wurden in 2024 verschiedene Content Management Systeme ausprobiert. Bei der Umstellung ist es uns wichtig, dass das neue System redaktionell leicht zu bearbeiten ist und dies auch ohne spezielle IT Kenntnisse.

## Weiterbildung

Mitwirkende des Landesverbands Berlin-Brandenburg haben in 2024 an einer Online-Seminarreihe des Bundesverbandes im Mai/Juni und an der jährlichen Fortbildungsveranstaltung des Gesamtverbands im Juli und Oktober teilgenommen.

In diesen regelmäßig stattfindenden Seminaren tauschen wir uns mit den Mitwirkenden der anderen VSSP-Landesverbände über alle relevanten Themen der Selbsthilfearbeit aus.

In 2024 ging es u.a. um folgende Schwerpunkte: Neugestaltung aller Internetseiten unseres Verbandes, Nutzung von KI in unserer Verbandsarbeit, Verbesserung der Synergie im Gesamtverband, Einführung von MS Teams als interne Kommunikations-Plattform, Gender-Formen.



## Mitglieder und Mitwirkende

### Mitwirkendensuche

Auf unserer Internetseite, in ebay-Kleinanzeigen sowie in Emails an unsere Mitglieder haben wir in 2024 um Menschen geworben, die uns bei unseren Aktivitäten unterstützen wollen, v.a. in der selbsthilfebezogenen Öffentlichkeitsarbeit.

## Finanzen und Transparenz

In 2024 erhielt unser Landesverband dankenswerterweise 6200,- € aus der Pauschalförderung der Krankenkassen (GKV Gemeinschaftsförderung Selbsthilfe im Land Berlin). Über Mitgliedsbeiträge und Mitgliederspendsen und Entnahme aus Rücklagen standen dem Verband insgesamt 6564,74 € zur Verfügung.

Der Betrag wurde in 2024 vollständig und satzungsgemäß ausgegeben.

Der VSSP-Verband nimmt grundsätzlich keinerlei Unterstützung oder Finanzmittel seitens Wirtschaftsunternehmen an.

## Planungen für 2025

Natürlich werden wir weiterhin Betroffene, Angehörige und Selbsthilfegruppen beraten, die sich per Email oder telefonisch an uns wenden.

Hier einige Schwerpunkte für 2025:

### Selbsthilfegruppen

Geplant sind Kontakte zu weiteren Selbsthilfegruppen und Vorstellung unseres Angebotes.

Die neu gegründete Elterngruppe möchten wir weiter unterstützen, dabei aber auch auf einen Zugewinn an Selbstständigkeit achten. Das Problem, in Berlin einen geeigneten Raum für Treffen zu finden, wird hoffentlich in 2025 gut gelöst werden können.

Ein weiteres Ziel ist, die Gründung von Selbsthilfegruppen speziell zu Sozialer Phobie in Brandenburg unterstützen. In Brandenburg gibt es nach wie vor keine spezifischen Selbsthilfegruppen zu sozialen Ängsten, sondern „nur“ gemischte Angst- oder meist „Psycho-Gruppen“. Damit unterscheidet sich das Angebot für Menschen in Brandenburg sehr deutlich von dem für Betroffene in Berlin.

Zur Vergrößerung des Selbsthilfegruppen-Angebotes planen wir daher neue Gründungsinitiativen und kooperieren hierzu mit den örtlichen Selbsthilfekontaktstellen.



Nach den Erfahrungen mit der Gründung der Elterngruppe in Berlin sehen wir es als eine Option an, auch für Betroffenen-SHG in Brandenburg erste Treffen auf Online-Basis anzubieten zum erleichterten Einstieg und zur Koordination der Präsenz-Treffen.

Möglicherweise sind Online-Gruppen im ländlichen Raum in Brandenburg ohne erreichbares Angebot vor Ort auch eine dauerhaftere Option. Erfahrungsgemäß benötigt dieses Gruppenformat jedoch mehr Moderation und Sitzungsvorbereitung.

### Fortführung der Internetseitenumgestaltung

Auf der Basis der Vorbereitungen in 2024 planen wir für 2025 eine grundlegende, zielgruppengerechte Umgestaltung der Internetseite des Landesverbands auf ein modernes Content-Management-System. In diesem Zuge wird die Internetseite auch textlich-redaktionell überarbeitet und ergänzt um ein neues Informationsangebot für junge Betroffene und ihre Eltern.

Ebenso ist ein eigener Bereich geplant, in dem sich Selbsthilfegruppen ausführlicher vorstellen können und hierdurch um Teilnehmende werben können.

Wir hoffen, in 2025 unserem Ziel nahe zu kommen, unsere Arbeit auf einer neu gestalteten Internetpräsenz darzustellen.

### Teilnahme am Selbsthilfemarkt

Wir planen eine Teilnahme an der Veranstaltung „Der Markt und Der Lauf“ am 23.05.2025 am Vivantes Klinikum am Urban. Dort wollen wir mit einem Stand auf die Selbsthilfe bei sozialen Ängsten aufmerksam machen. Dies bietet auch den Selbsthilfegruppen die Möglichkeit, in Präsenz vor Ort oder durch bereitgestelltes Infomaterial um weitere Teilnehmende zu werben.



### Weiterbildung

Auch in 2025 wird unser Landesverband wieder an den Weiterbildungs-Seminaren des Gesamtverbandes teilnehmen und diese aktiv mitgestalten.

---

#### Kontakt:

Landesverband der Selbsthilfe Soziale Phobie Berlin-Brandenburg  
(VSSP Berlin-Brandenburg) gem. e.V.

z.Hd. K. Blaha, Eduardstraße 14, 10317 Berlin

Tel.: 030-69209713

[info@vssp-berlin-brandenburg.de](mailto:info@vssp-berlin-brandenburg.de)

[www.vssp-berlin-brandenburg.de](http://www.vssp-berlin-brandenburg.de)

VR 32675B, Amtsgericht Berlin Charlottenburg, Vorstandsvorsitz: Marita Krämer