

Landesverband der Selbsthilfe Soziale Phobie Berlin-Brandenburg

(VSSP Berlin-Brandenburg) e.V.



Tätigkeitsbericht 2022

Mit diesem Tätigkeitsbericht wollen wir in einer Zusammenfassung einen Überblick geben über die Schwerpunkte unserer Arbeit in 2022.

Inhalt

Wer wir sind	1
Beratung von Betroffenen und Angehörigen	2
Sozialphobie-Selbsthilfegruppen	2
Weiterbildung	2
Öffentlichkeitsarbeit	2
Zusammenarbeit mit der Fachhochschule Potsdam	4
Finanzen und Transparenz	5
Planungen für 2023	5

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 2022 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 Email oder telefonisch bei uns gemeldet haben. Auffallend war die weiter gestiegene Anzahl von Eltern, die Rat suchten für die Schwierigkeiten ihrer Kinder mit sozialen Ängsten in der Schule.

Sozialphobie-Selbsthilfegruppen



In 2022 hat der Corona-Pandemie Einfluss stark abgenommen, sodass sich im Jahresverlauf die Rahmenbedingungen für Gruppentreffen wieder normalisieren konnten.

Gegen Ende des Jahres haben wir mittels einer Umfrage unter den Gruppen ein aktuelles Bild erhalten über Veränderungen in der Zahl der Teilnehmenden im Vergleich zur Zeit vor Corona (vor März 2020).

Ein Ergebnis war, dass die Hälfte der Gruppen sich nach der Pandemie-Phase teilweise deutlich verkleinert hatte und bisher nicht mehr die alte Gruppenstärke erreichen konnte. Als Grund für diese Entwicklung führten einige Gruppen an, dass sich pandemie-bedingte Unterbrechungen der Kontinuität regelmäßiger Treffen negativ auf den Zusammenhalt der Selbsthilfegruppen ausgewirkt haben. Die Umfrage ergab weiterhin in Bezug auf die Nachfrage von neuen Interessent*innen, dass sich im Jahresverlauf 2022 bei einem Drittel der Gruppen deutlich weniger neue Interessent*innen gemeldet haben.

Weiterbildung

Mitwirkende des Landesverbandes haben in 2022 an den jährlichen Fortbildungsveranstaltungen des VSSP-Gesamtverbands teilgenommen.

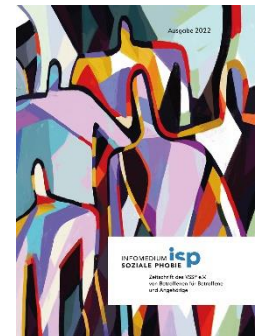
Thematisch lag der Schwerpunkt in diesem Jahr u.a. auf folgenden Themen: Die Neugestaltung unserer Internetseite nach einem Software-Update, Gender-Regeln im VSSP, das Schulprojekt zum VSSP-Leitfaden 7 und Starthilfe für Gruppen-Neugründungen.

Öffentlichkeitsarbeit

Mitglieder- und Informationszeitschrift „Infomedium Soziale Phobie“ (ISP)



Wir freuen uns, auch in 2022 eine neue Ausgabe unserer *Infozeitschrift Soziale Phobie (ISP)* allen Mitgliedern, Mitgliedsgruppen und Interessierten zukommen lassen zu können. Unser Landesverband hat mitgewirkt an ihrer Erstellung. Themen der Ausgabe waren beispielsweise „Wie viel Soziale Angst ist „normal“?, „Neue Mitglieder in der Selbsthilfegruppe“, Psycho- und Pharmako-Therapie bei Sozialer Phobie, „Das Gesicht der Angst in der Kunst“ und vieles mehr. Die Schriftgröße der Zeitschrift haben wir auf Wunsch der Mitglieder um etwa 20% vergrößert, was die Lesbarkeit auch bei bestehenden Einschränkungen verbessert.



Hinsichtlich des Layouts wollen wir einerseits eine gewisse Kontinuität bieten, andererseits ist es für jede Ausgabe auch wichtig, immer wieder neu zu schauen, auszuprobieren und ggf. auch zu verändern.

Die Mitgliederzeitschrift sowie alle anderen Druckerzeugnisse werden seit 2021 klimaneutral gedruckt.

Druckexemplare können beim Verband angefordert werden. Auf der Internetseite wird ein kostenfreier Download angeboten.

Social Media Redaktion

Mitglieder unseres Landesverbandes haben mitgewirkt in der Social Media Redaktion des VSSP. Unsere Öffentlichkeitsarbeit machen wir seit einem Jahr auch über Facebook und Instagram. Unsere jungen Redakteur*innen sind dabei sehr kreativ. Formatentsprechend sind die Beiträge bildbetont mit kürzeren Begleittexten. In ihnen gibt es Erklärungen zu „Was ist Soziale Phobie“, Hinweise auf weitere Angebote unseres Selbsthilfe-Verbandes auf dessen Internetseite, Beiträge zu gesellschaftlich relevanten Aktionstagen und anderes mehr.



Wir wollen über diese Kanäle über Soziale Phobie informieren, Mut machen und auf das Angebot unseres Selbsthilfeverbandes aufmerksam machen.

Aktualisierung unserer Internetseiten

Die Internetseitengestaltung wurde auf Anregung der fördernden Krankenkassen erweitert und ergänzt, in Zusammenarbeit mit der Landesvereinigung Selbsthilfe Berlin e.V.

Ein wichtiger Punkt hierbei waren Maßnahmen für mehr Barrierefreiheit. So wurde eine Übersichtseite in „leichter Sprache“ eingefügt. Diese erleichtert es Menschen mit eingeschränktem Sprach- und Textverständnis, einen Zugang zu unserem Angebot zu finden. Das betrifft z.B. Menschen mit einer Behinderung oder einem Migrationshintergrund und eingeschränkten Deutsch-Kenntnissen.

Außerdem gibt es den neuen Menüpunkt „Über uns“, der ausführlicher als bisher darstellt, wie unser Landesverband das Prinzip der Selbsthilfe bei Sozialer Phobie definiert und umsetzt



Schulprojekt zum Leitfaden 7 Teil III

Seit Veröffentlichung 2018 erfährt der VSSP-Leitfaden Nr. 7 „Soziale Phobie bei Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen“ Teil I und II eine hohe Nachfrage. In 2020 wurde von der „Jungen Redaktion“ ein Teil III des Leitfadens erstellt speziell für junge Betroffene bis etwa 22 Jahre. In unserem Schulprojekt wird dieser gezielt in weiterführenden Schulen verteilt. Wir wollen insbesondere erreichen, dass das Thema Nachteilsausgleich bekannter wird und stärker eingeschränkte Schüler beispielsweise in Bezug auf ihre Leistungen in mündlichen Prüfungen anders bewertet werden.



Hierzu haben wir ab dem neuen Schuljahr nach den Sommerferien ca. 100 weiterführende Schulen wie Realschulen, Gymnasien, Gesamtschulen und Fachoberschulen in Berlin kontaktiert und gezielt Vertrauenslehrer*innen, Schulpsychologen*innen und Sozialarbeiter*innen angesprochen. Viele wünschten sich eine Zusendung des Leitfadens 7 Teil III in digitaler Form, einige bezogen ebenfalls Print-Exemplare, zum Teil auch von den beiden ausführlicheren Leitfaden Teilen I und II. Allen angesprochenen Schulen wurde eine Beratung über E-Mail- oder Telefon angeboten.



Der dreiteilige Leitfaden 7 kann bei unserem Verband angefordert werden. Ein kostenfreier Download finde sich auf unserer Internetseite: <https://www.vssp-berlin-brandenburg.de/leitfaeden/nr-7-soziale-phobie-bei-kindern-jugendlichen-und-jungen-erwachsenen>

Öffentlichkeitsarbeit in speziellen Institutionen

Unser Team hat in 2022 Institutionen wie Hochschulen, Kliniken und soziale Einrichtungen in Berlin ausgesucht und kontaktiert mit dem Angebot, ihnen unseren Info-Flyer zukommen zu lassen, verbunden mit der Bitte, ihn an Betroffene weiterzuleiten. Gleichzeitig wurde natürlich auch die Institution auf unsere Arbeit aufmerksam.

Unser Info-Flyer enthält neben Kontaktdaten eine kurze Beschreibung der Arbeit in Selbsthilfegruppen sowie einen kleinen Selbst-Test zu den Symptomen bei Sozialer Phobie. Ziel ist auch, Betroffene auf das Selbsthilfeangebot bei Sozialer Phobie und die Selbsthilfegruppen in Berlin und Brandenburg aufmerksam zu machen.

Zusammenarbeit mit der Fachhochschule Potsdam

Das Projekt DISA „Digitale Inklusion im Kontext sozialer Angststörungen“ in Kooperation mit der Fachhochschule Potsdam wurde zum Ende des Jahres 2022 abgeschlossen. Nach anfänglichen Planänderungen aufgrund der Corona Pandemie fand der Austausch über das Internet statt. Betroffene und





der VSSP haben sich im Rahmen von Online Workshops, Telefoninterviews und Fragebögen in die Erstellung einer Bedürfnisanalyse und schließlich in die Entwicklung eines Prototyps einer VR Simulation namens HOPOHOPO eingebracht.

In der Bedürfnisanalyse wurde erfragt, was Betroffenen am meisten hilft, mit ihrer Angst umzugehen. Als wichtiger Aspekt wurde der Wunsch geäußert, dass die Ängste vom eigenen Umfeld verstanden werden können. Hierzu wurde eine virtuelle Umgebung entwickelt, die für nicht von Sozialer Phobie betroffene Menschen die Wahrnehmung Betroffener in Angstsituationen simulieren und so das Verständnis fördern soll.

Finanzen und Transparenz

In 2022 erhielt unser Landesverband dankenswerterweise 9000,-€ aus der GKV Pauschalförderung. Über Mitgliedsbeiträge, Mitglieder-Spenden und Rücklagen aus 2021 standen dem Verband 10.016,53 € zur Verfügung.

In 2022 wurden ausgegeben 9.074,84 €. Somit stehen 941,69 € als Rücklage für Ausgaben in 2023 zur Verfügung.

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

Planungen für 2023

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

Selbsthilfegruppen

In Bezug auf die Selbsthilfegruppen wollen wir, auch als Resümee aus der Pandemie-Zeit, zusätzlich zu den regulär sich treffenden Gruppen neue Gruppenformen fördern.

Ein Effekt der Corona-bedingten Lockdown-Phasen ist z.B. eine höhere Vertrautheit vieler Selbsthilfegruppen mit virtuellen Austauschformen, z.T. in Hybridform, als Ergänzung und Erweiterung der SHG-Aktivitäten.

Daneben gib es auch Gruppen, die rein online arbeiten. Das Angebot von regionalen Online-Gruppen wird, auch als Post-Coronaeffekt, immer stärker nachgefragt. Dies wollen wir aufgreifen und fördern. Online-Gruppen mit regionalem Charakter haben den Vorteil, dass die Teilnehmenden sich neben den Gruppensitzungen auch vor Ort für Unternehmungen treffen können und sich auf eine allen Mitgliedern bekannte Region beziehen.

In 2023 werden wir uns weiterhin für die Gründung einer Eltern-Sozialphobie-Selbsthilfegruppe in Berlin einsetzen.



Fortführung der Internetseitenumgestaltung

Unsere Internetseite soll in Segmenten weiter umgestaltet werden. Dies wird nach einem größeren technischen Update geschehen, das für Frühjahr vorgesehen ist.

Die Umgestaltung betrifft besonders die Startseite. Hier wollen wir mit einem großen Bild und einzelnen Kacheln für eine bessere Übersicht sorgen bei gleichzeitiger persönlicherer Ansprache der Internetseiten-Besucher*innen.

Schulprojekt zum Leitfaden 7 Teil III

In 2023 wollen wir in Phase 2 des Schulprojekts Rückmeldungen der beteiligten Schulen einholen, zusammenstellen und auswerten.

Da andere VSSP Landesverbände ebenfalls in ihrem Bereich ein vergleichbares Projekt durchführen, wollen wir uns mit den Beteiligten im Gesamtverband austauschen und über die Option einer Projektfortführung sprechen.

Zum Schluss werden die Ergebnisse und Rückmeldungen in einen Projektbericht bundeslandübergreifend zusammengefasst.

Wichtig ist für uns, durch den Austausch noch besser zu verstehen, wie sich das Problem aus Sicht der Schulen darstellt und welche Optionen der Unterstützung von betroffenen Schüler*innen die Schule selbst sieht und hat. Infolgedessen können wir dann auch Eltern besser beraten.

Öffentlichkeitsarbeit in speziellen Institutionen

Die Versorgung mit unserem Info-Flyer soll auf Brandenburg ausgeweitet werden. Zunächst werden wir eine Auswahl der zu kontaktierenden Institutionen treffen.

In Bezug auf die bereits kontaktierten Institutionen werden wir die entstandenen Kontakte pflegen und nachfragen, ob die Flyer von den Betroffenen „angenommen“ wurden. Bei guter Nachfrage wollen wir die Zusendung weiterer Flyer anbieten.

Weiterbildung

Auch in 2023 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

www.vssp-berlin-brandenburg.de

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