

AUSGABE 2018/ 2

Erwerbsminderungsrente  
bei Sozialer Phobie

Die Soziale Phobie entdeckt  
heilsamen Kräfte der Natur

Burnout bei Sozialer Phobie

virtuelle Expositionsübungen  
bei Sozialphobie



INFOMEDIUM **isp**  
**SOZIALE PHOBIE**

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

## Bildnachweis

S. 3 und S. 37 Bunte Spirale mit Menschen – Gemeinschaft © Annett Seidler – Fotolia.com

S. 4 u. 5-6: Miri

S. 4 u. 10: blunt pencil falling behind the rest © Alex Hinds – Fotolia.com

S. 4 u. 15: figur hat akku leer © GiZGRAPHICS – Fotolia.com

S. 4 u. S. 30: Young woman using a virtual reality headset against a big interior wall © Tierney – Fotolia.com

S. 12: Proportionsschema der menschlichen Gestalt nach Vitruv © euthymia – Fotolia.com

S. 13: Physik Hintergrund © Inga Nielsen – Fotolia.com

S. 14: 3D Illustration weißes Männchen Papierkramm © fotomek – Fotolia.com

S. 17: Auszeit auf der schwäbische Alb - Morgens auf dem Hörnle, bei Kirchheim Teck © Jürgen Fälchle – Fotolia.com

S. 24, 25 u. S. 28: Thomas H.

S. 46 "Fire couple" © -Misha, Fa. Fotolia

S. 46 „Love goes“ von Claus Rebler, Crea&ve Commons License

S. 47 "Men silhouette in the fog" © artush, Fotolia

S. 47 Pre Teen Girl Being Bullied By Text Message ©

Daisy Daisy – Fotolia.com

## Editorial

Rechtzeitig zum Jahresende haltet ihr eine neue Ausgabe des ISP in den Händen.

Sie ist das Ergebnis echter Teamarbeit und keine Einzelleistung. Betroffene brachten sich spontan oder auf Anfrage mit Beiträgen ein, das Redaktionsteam aus 5 Personen plante und koordinierte, Andrea hat alle Texte Korrektur gelesen und auch die Gestaltung, das Layout, ist eine Gemeinschaftsleistung.

Letztendlich entstand hierdurch ein Ergebnis, dass durch gemeinschaftliches Arbeiten an einer Aufgabe, über das hinaus was jeder Einzelne einbringen konnte noch gesteigert wurde. Sicher ein gutes Konzept.

Die Menschen-Spirale, die seit Jahren auch auf der Internet-Startseite des Bundesverbandes zu finden ist, kann auch als Ausdruck dieses gemeinsamen Wirkens angesehen werden. Dieser Beteiligte ist eigenständig, aber gleichzeitig auch Bestandteil einer Formation, die offen ist, auf Bewegung und stete Veränderung angelegt.

**Gemeinschaftliche Selbsthilfe**, einer der Fachbegriffe für die Arbeit in Selbsthilfegruppen, Foren, Initiativen meint wohl auch in mit den zwei Worten genau diese Balance und Synergie zwischen Gemeinschaft und Individualität. Der Einzelne schließt sich mit Personen mit ähnlichen Problemen zusammen und wird zum Teil einer Gemeinschaft ohne seine Selbstbestimmung zu verlieren.

Ich glaube, es ist sehr deutlich, dass hiermit auch Grundfaktoren der Sozialen Phobie und gleichzeitig Ansätze zu ihrer Minderung und Lösung angesprochen sind.

Ich wünsche euch ein erfülltes neues Jahr!

Alexandra (für das Redaktionsteam)



## 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 Soziale Phobie entdeckt die heilsamen Kräfte der Natur

**7** Studieren mit Sozialer Phobie



**23** Miteinander reden

Teil 2



Nachteilsausgleich in **10**  
Schule, Ausbildung, Studium

**18** Erwerbsminderungsrente bei psychischen Erkrankungen

**32** Der VSSP-Landesverband NRW stellt sich vor



**14** Stress und Burn-out

**35** Eine SHG stellt sich vor:  
Halle/Saale

**37** 10 Jahre VSSP



**30** Virtuelle Expositionsübungen bei Sozialer Phobie

## Die Soziale Phobie entdeckt

### die heilsamen Kräfte der Natur

von Miri

Da ist sie wieder, die Angst, zittern, bangen, zweifelnd, blöde kreisende Gedanken, fesselnde Gefühle...

Nicht mal mehr vor die Tür traust du dich? Vielleicht sehen dich die Nachbarn von der Wohnanlage, „was denken die wohl über mich?“ Der Weg zum Auto, mit dem du schnell flüchten könntest, scheint so weit. „Verlassen mich die Kräfte, bis ich dort bin“, fragst du dich? Dann sehen dich auch alle aus der Straße gegenüber. Ein Tarnanzug wäre manchmal nicht verkehrt, wieso hat den eigentlich noch keiner erfunden?

Doch es hilft all die Angst, Bedenken oder gar der Groll nicht, der Weg nach draußen geht nun mal über die Tür, mitten durch die Wohnanlage, hinüber zum Autoparkplatz auf der anderen Straßenseite.

Immer wieder gezittert, gebangt, gefürchtet und nicht getraut, doch dann ging's hinaus.

Es „muss“, es geht nicht anders, drinnen sitzen bleiben, bei strahlendem Sonnenschein, oder auch bei einem verregneten Tag, ist nach wochenlanger oder gar monatelanger Raufasertapeten anstarren nun wirklich keine Option mehr.

Zuerst und all die Jahre landete ich bei so vielen Treffen in diesen „Kaffeesituationen“, die Ungezählten, Gefürchteten eben.

**Kennt ihr das?**

Wie gruselig, frontale Konfrontation mit den Gesprächspartnern in solch einer Location voller lachender, lockerer und geschwätziger Leute um einen herum. Irgendwo im Hintergrund trällert auch noch eine Musikbox die immer wieder kehrenden Beats herunter. „Was soll ich reden, wie wirke ich, was passiert als nächstes?“ Viele Fragen schießen mir durch den Kopf, schnell

scheinen die Themen gestellt, gekünstelt oder gehen gar aus. Unweigerlich zeichnet sich hinter der Silhouette meines Gegenübers augenblicklich die eine, gleiche akkurat, ja perfekt grau/grüne geflieste Wand ab.

**Auch das noch!**

Oft angespannt und starr sehe ich mich in der Vergangenheit da sitzen, weiß nicht so recht wohin mit mir und wünschte mir jetzt einfach meinen Gesprächspartner schnappen und loslaufen zu können.

**Ah ja!**

Ein tiefer Atemzug, ich richte mich innerlich auf, das ist es: loslaufen, jetzt sofort!

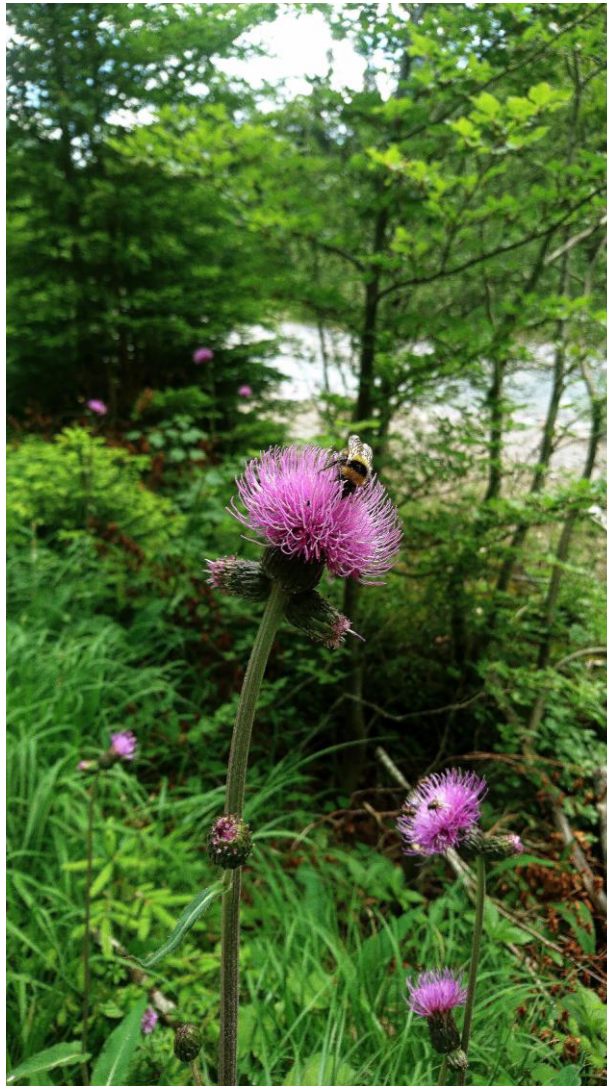
Ich beginne zu träumen: Einfach gemeinsam laufen, spazieren, wandern, oder gar Radfahren...

Kurzerhand hinaus ins Freie, wo es keine Enge gibt, Platz hat's dort zum Atmen, Raum tut sich zum Nachdenken auf, viele verschiedene Impulse präsentieren sich, von der Natur, von den Dingen um einen herum, wo Veränderung ist, durch das Voranschreiten, durch die Bewegung.

**Gemeinsam oder alleine?**

Lass uns das nicht in Stein meißeln, beides hat seinen besonderen Reiz. Doch geht es mir heute nun mal mehr darum, den Blick auf die Angst unter Menschen, mit Menschen, zu richten. Die, die uns alle um treibt. Alleine sind wir ja eh schon genug.

Also, hey, was kann es da Schöneres geben, als diese eine Lösung: raus aus der starren Kaffeesituationen, in denen



keine Angst abgebaut werden kann. Oder gar den öden Raufasertapeten vom Anfang dieser Geschichte.

Ja,  
das ist es!

Das ist meine, die besondere Lösung. Gemeinsam tauchen wir jetzt ab in die Natur, voller Farben, Gerüche, Geräusche, Bilder, wir bewegen uns zusammen durch sie hindurch. Mal sehen was passiert...



Es ist wundervoll, gemeinsam unterwegs, also. Schritt für Schritt...

Hier am Wegesrand die vielen bunten Blumen, die Blicke schweifen über weite, grüne Wiesen. Da, in der Ferne huscht ein flinkes Getier quer über den Pfad. Viel zu schnell, um es zu identifizieren. „Es hatte, glaube ich, einen braunen, buschigen Schwanz, oder?“

Wenn man hinhört, kann feines Vogelgezwitscher vernommen werden. Ein leises Summen und Brummen dringt in den Gehörgang. Spannend, wenn man beginnt sich darüber auszutauschen. Unterschiedliche Ohren können verschiedenste Geräusche wahrnehmen. Manch einer sieht Dinge, die andere wiederum nicht sehen. Gemeinsam bildet sich eine Art Groß-Bild aus vielen Facetten, aus den unterschiedlichen Blickwinkeln, der Aufmerksamkeit jedes einzelnen.

Während alle so umher schauen, oder den Gedanken freien Raum geben können, passiert es oft einfach so, einen gleichen Rhythmus beim Gehen, meine ich.

Gleichzeitig stelle ich für mich fest, ich kann meine Angst

beinahe mit jedem Schritt ein Stück weiter abbauen. Gespräche gehen mir leichter von den Lippen, die vielen Impulse um einen herum bieten Spielraum für allerhand Geplauder. Nebenbei kann es sogar passieren, dass man sich freier über Dies und Das austauschen kann, einfach so.

Es fühlt sich plötzlich so leicht an, weiter gehen wir in einem gemeinsamen, ja schon richtig fließenden Rhythmus. Vielleicht bleibt aber auch jemand mal kurz stehen, nimmt einen tiefen Atemzug. Und atmet die feine, weiche, freie Luft der Blumenwiese neben uns ein.

Mit der Hand streife ich vorsichtig an vorbeiziehenden, in den Weg ragenden, Sträuchern entlang. Als wir auf einen Waldpfad einbiegen, bricht sich die Sonne durch den dichten Laubbestand und es bilden sich vor uns, um uns herum, tolle Farbspiele auf dem Moos, an den Ästen und Stämmen der Bäume.

Später, wenn es dann dem Ende der schönen Reise entgegen geht, es zur Verabschiedung der einzelnen Teilnehmer kommt. Merke ich, ein mögliches Wiedersehen fühlt sich nicht mehr so schwer an, so angstbehaftet. Denn ich weiß, ein Gesprächsthema kann sich leichter aufbauen, wir können teilen, was wir heute gemeinsam erlebt haben, die Eindrücke, die Gerüche, die Facetten. Ich könnte z.B. sagen „erinnerst du dich an das letzte Mal, das braune Getier, was war es, weißt du es noch gleich?“

So begann also mein Weg, ich entdeckte zwischen vielen Selbstzweifeln und Bedenken, die mich oft am Anfang oder auch heute immer wieder begleiten, die wunderbaren heilsamen Kräfte der Natur. Die vielen Facetten bieten mir Raum für Kreativität, so kommt es, dass ich solche und andere Texte verfassen kann. Gleichzeitig ist es für mich wie ein Rückzugsort. Die Kraft ist meist stärker als meine Angst, sie treibt mich manchmal regelrecht hinaus. Mehr und mehr darf ich erkennen, wie toll es ist, das gemeinsam erleben zu dürfen.

Zum Schluss möchte ich euch, alle Leserinnen und Leser mit diesem Text, der Geschichte, meiner Selbsterfahrung, ermutigen es mal selbst auszuprobieren.

Geht gemeinsam raus, und wenn es nur wenige Meter sind, einfach ein kleines Stück, entdeckt gemeinsam, was es da draußen für Farben, Geräusche und Gerüche gibt.



# Studieren mit Sozialer Phobie

Von Alexandra

**O**b die mich wohl vergessen haben?!“ frage ich mich und schaue auf meine Uhr. Es ist 17:12 Uhr. Seit zwölf Minuten sind wir verabredet, aber ich stehe alleine vor dem vereinbarten Treffpunkt, einem Buchladen im Hauptbahnhof einer Stadt irgendwo in Deutschland. Wir, das sind etwa 15 meiner zukünftigen Kommilitonen und ich. Voller Neugierde auf die Personen, mit denen wir eventuell unsere Studienjahre verbringen werden, haben wir uns bereits vor Semesterbeginn über eine Facebookgruppe verabredet. Vielleicht aber auch weil wir alle Angst haben an dieser riesigen Universität mit etwa 38.000 Studenten in der Masse unterzugehen.

„Scheiße, das fängt ja gut an.“, denke ich, und ärgere mich über mich selber, weil ich es mal wieder nicht geschafft habe pünktlich von der Arbeit wegzukommen und deshalb zu spät am Bahnhof bin. Angestrengt und ungeduldig blicke ich durch die Bahnhofshalle, aber alles was ich sehe, sind Menschen, die hektisch mit ihren Koffern umherlaufen, um noch ihren Zug zu bekommen. Ich möchte mich schon auf dem Nachhauseweg machen, als mein Handy vibriert. Ein neuer Post in der Facebookgruppe! „Kommst du noch? Wir warten hier vor dem Buchladen.“ Erleichtert atme ich aus, denn es stellt sich heraus, dass es noch einen zweiten Buchladen gibt und ich stand nur an dem falschen. Nervös mache ich mich auf dem Weg und schäme mich ein wenig dafür, als einzige nicht den richtigen Treffpunkt gefunden zu haben.

Da steht sie nun, diese Gruppe aus Personen, die sich für das gleiche Studienfach wie ich entschieden hat. Zusammen machen wir uns auf dem Weg in eine Bar, man kommt ins Gespräch, stellt sich vor und findet Gemeinsamkeiten. Ein paar Stunden später ziehen wir weiter, um die Uni zu erkunden. Vor der Straßenbahn posieren wir lachend für ein Foto. „Universität“ ist dort als Endhaltestelle angegeben und kurz darauf stehen wir vor den riesigen Gebäudekomplexen. Wir witzeln darüber, dass schon an den Gebäuden erkennbar ist, wer später mal viel Geld verdienen wird, denn wirtschaftswissenschaftliche, medizinische und juristische Fakultät „glänzen“ mit Neubauten, während am Gebäude der philosophischen Fakultät überall Warnschilder mit der Aufschrift „Balkone auch im Fluchtfall nicht nutzen. Absturzgefahr!“ angebracht sind.

Eine Woche später. Die offizielle Begrüßungsveranstaltung für die Erstsemester findet statt. Ich bin froh im Hörsaal einige bekannte Gesichter zu entdecken und setze mich dazu. Kurz vorm Ende der Veranstaltung stellt sich ein etwa 40-Jähriger Mann mit längeren Haaren nach vorne und erklärt, dass er für eine Initiative arbeitet, die Studierenden Notunterkünfte vermittelt. Bezahlbarer Wohnraum ist hier nämlich Mangelware. Ich bin erleichtert. Nicht nur darüber, dass ich ein WG-Zimmer habe sondern auch darüber, dass der Mann ziemlich nervös ist und mit zittriger Stimme spricht. Das zeigt ja, dass an der Uni doch nicht alle so perfekt sind, wie ich dachte. Meine Angst vor Referaten und Vorträgen ist zu dem Zeitpunkt schon immens.

Das Semester beginnt und ich besuche die ersten Seminare. Referate werden verteilt und gehalten ... und ich schon ganz panisch. Die anderen wirken so selbstsicher, ihre Vorträge so, als ob sie die ganzen letzten Jahre nichts anderes gemacht hätten. Kurz bevor ich zum ersten Mal in der Uni ein Referat halten muss, wende ich mich an die psychologische Beratungsstelle, um Tipps gegen die Referatsangst zu erhalten. Das Gespräch hilft mir und so

kann ich die Referate im ersten Semester trotz zittriger Knie und obwohl ich gefühlt die Hälfte von dem was ich eigentlich sagen will, vergesse, hinter mich bringen. Statt stolz auf mich zu sein, wachsen die Angst und das Unbehagen. Die Prüfungsphase beginnt und ich fühle mich von dem ganzen Lernstoff überfordert, zumal ich auch noch 16-20 Stunden die Woche arbeiten muss. Es rächt sich, dass ich während des Semesters die Vorlesungen und Seminare überhaupt nicht vorbereitet oder nachbereitet habe. Ich weiß nicht mehr womit ich anfangen soll zu lernen und verliere den Überblick. „Mut zur Lücke“ ist meine Devise.

Im Laufe des Studiums werden die sozialen Ängste immer größer. Während sie sich in den ersten Semestern lediglich auf Vorträge und mündliche Beteiligung beschränken, die ich aber mit schlotternden Knien und zittriger Stimme dennoch durchziehe, breiten sie sich unbemerkt immer mehr auch auf den privaten Bereich aus. Ich belüge mich selbst und rede mir ein, dass ich momentan bloß keine Lust auf WG-Partys, Treffen mit Freunden und Kommilitonen, Geburtstagspartys, Essen in der Mensa, Telefonate, überhaupt auf längere Unterhaltungen habe. Nur zu meinen engsten Freunden halte ich noch oberflächlichen Kontakt.

Dass ich mich doch sehr eingeschränkt fühle bemerke ich erst, als ich in einem Seminar dem Gespräch meiner Sitznachbarn mitlausche, in dem es um ihre Wochenendpläne geht. Mir wird plötzlich bewusst, dass ich mein eigenes Gefängnis gebaut habe. Nur mit dem Unterschied, dass nicht abgeschlossene Türen, Gitterstäbe und hohe Mauern mich von der Außenwelt trennen, sondern meine eigenen angstmachenden Gedanken. Am Anfang des Studiums war ich schließlich auch mal in der Wochenendplanung dieser Gruppe involviert gewesen, jetzt war ich es nicht mehr. Wut steigt in mir auf. Wut auf mich selbst und Wut auf die Anderen. Vor den verdutzten Blicken des Dozenten und meiner Kommilitonen, packe ich schnell meine Tasche und verlasse ohne etwas zu sagen fluchtartig den Raum.

Dennoch ist es für mich noch immer kein Grund Hilfe von außen zu holen. So studiere ich irgendwie weiter vor mich her, wähle Kurse nicht nach Interesse, sondern danach, ob ein Referat gehalten werden muss, freue mich darüber, wenn ich zumindest jede zweite Woche die Motivation aufbringen kann zum Seminar zu gehen, um dort stumm manchmal mitzudenken und manchmal einfach nur die Zeit abzuwarten und mich möglichst unauffällig auf meinem Stuhl zu verkriechen.

**U**nd irgendwann kommt der Zeitpunkt, wo ich ein Seminar belegen muss, in dem ein Referat Pflicht ist. Tapfer melde ich mich in der ersten Seminarstunde für ein Referatsthema und beruhige mich damit, dass noch Wochen bis zum Vortragstermin ausstehen. Ich versuche mich inhaltlich auf das Referat vorzubereiten, aber mein Gehirn produziert nichts weiter als Panikgefühle: „Stelle dir genau bildlich vor, wie du da vorne stehen wirst, mit zitternden Händen, schlotternden Knien, rotem Kopf und stotternder Stimme. Alle Blicke auf dich gerichtet, aber du stammelst nur zusammenhangloses Zeug vor dir her. Die anderen werden dich komisch finden oder sich fragen was mit dir nicht stimmt. Und überhaupt, du hast gar nichts an einer Uni zu suchen. Völlige Selbstüberschätzung.“ Konzentrationsschwierigkeiten kenne ich schon seit jeher, aber diesmal bekommen sie ein Ausmaß von immensen Denkblockaden, die mich daran hindern, gelesene Sätze selbst dann nicht zu verstehen, wenn ich sie zehnmal lese, was mich in meiner Annahme bestärkt, tatsächlich zu dumm für das Studium zu sein. Ich traue mich nicht, mein Problem bei der Dozentin anzusprechen und so bleibe ich am Referatstag einfach im Bett liegen und hoffe, dass mein schlechtes Gewissen schnell wieder vorübergeht. Die Dozentin ist von meinem spontanen Fernbleiben natürlich nicht begeistert und äußert ihren Unmut per Mail. „Klick“, die Mail ist schnell gelöscht. Aus den Augen, aus dem Sinn. Gäbe es eine Meisterschaft für Realitätsverweigerer, könnte ich dort gut mithalten. Allerdings spielt mein Freund nicht mit und macht mir klar, dass meine Ängste inzwischen nicht nur meinen Studienabschluss gefährden sondern allmählich auch die Beziehung.

Ich beschließe eine Therapie zu beginnen und habe Glück nach nur kurzer Wartezeit einen Platz zu bekommen. Zeitgleich kümmere ich mich um einen Platz im Lerncoaching der psychologischen Beratungsstelle der Universität und komme in eine Lerngruppe mit Studierenden, die zum Teil ähnliche Schwierigkeiten haben. Der Austausch hilft mir, da ich merke, dass ich nicht alleine mit meinen Schwierigkeiten bin. Wir erarbeiten uns Lernstrategien, setzen uns Lernziele, die wir mit Hilfe des „sozialen Drucks“ in der Gruppe einhalten können und hören uns gegenseitig zu, wenn es Probleme gibt. Ich wage den Schritt ein klärendes Gespräch mit der Dozentin zu vereinbaren. Mir ist es unangenehm, ihr die Wahrheit zu erzählen, aber ich habe keine Kraft mehr meine Probleme zu verheimlichen. Sie hat glücklicherweise Verständnis und ich darf das Referat durch eine schriftliche Leistung ersetzen.



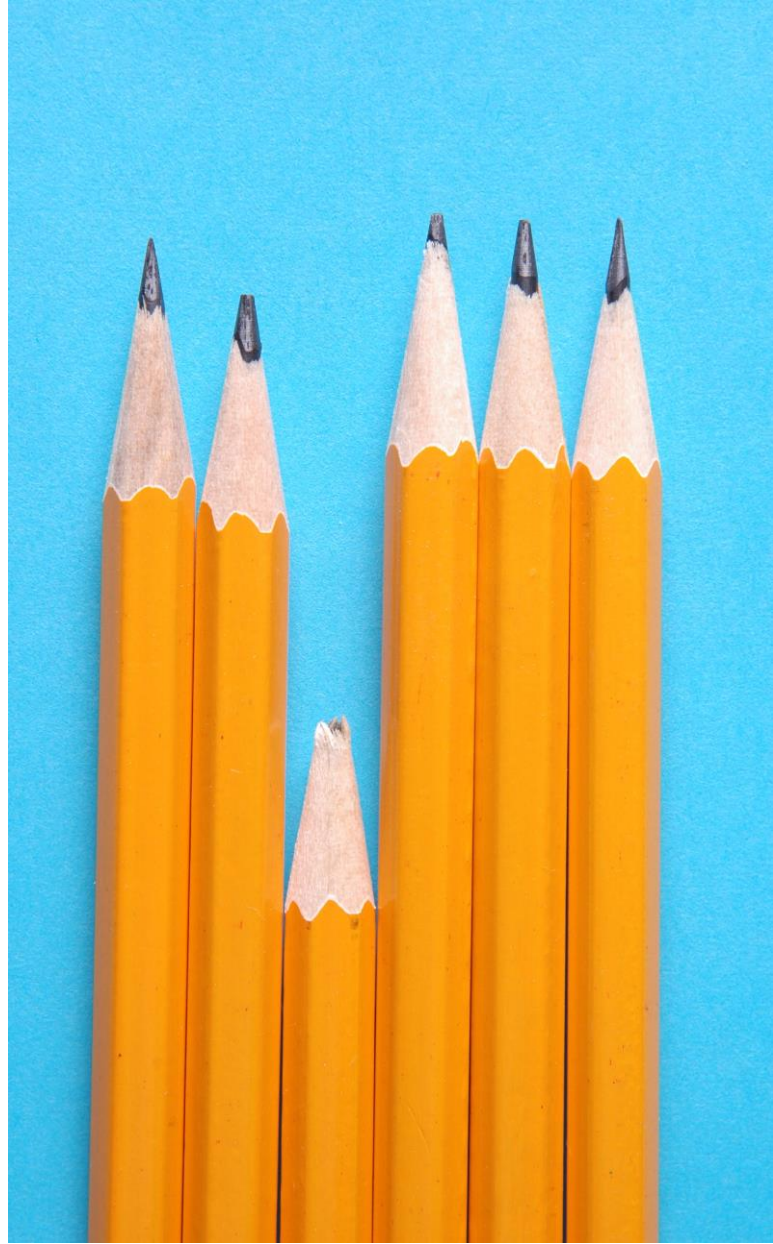
Es vergehen zwei Jahre. Schrittweise lerne ich mit der Kombination aus Therapie, Lerngruppe und Coaching die Ängste zu akzeptieren und mich ihnen zu stellen. Statt von mir zu verlangen angstfrei in Seminaren mitzudiskutieren, sehe ich jede Wortmeldung als Übung an. Die Angst wandelt sich allmählich vom übergroßen Monster, das mir das Leben schwermacht, zu einem Begleiter, der mich doch eigentlich nur vor Fehlritten beschützen möchte, dabei aber häufig unverhältnismäßige Maßstäbe ansetzt und zur Dramaqueen wird.

Manchmal ist die Dramaqueen noch ziemlich aufmüpfig. Aber ich weiß jetzt wie ich sie mit Verständnis, Akzeptanz und Perspektivenwechsel bändigen kann. Wenn ich in einigen Monaten (hoffentlich) mein Abschlusszeugnis in der Hand halte, werde ich mich nicht nur daran erinnern, wie ich in den letzten Jahren gelernt habe richtig zu zitieren, Argumentationslinien stringent zu entwickeln, Statistiken zu hinterfragen, zu erheben und auszuwerten. Ich werde mich auch daran erinnern, wie ich einmal im Gefängnis mit dem Namen „Soziale Phobie“ gefangen war und lernte die Schlüssel anzufertigen, um wieder in Freiheit zu leben. Resozialisierung gelungen!

**PS:** Vorträge und Gruppendiskussionen sind nach wie vor nicht meine Lieblingsbeschäftigungen und werden es vermutlich auch nie werden. Aber das stört mich nicht mehr, denn *„Nur wer sich dafür entscheiden kann, nichts zu sagen, kann auch frei reden.“* - Sten Nadolny, Selim oder die Gabe der Rede

### Wo finden Studierende mit Sozialer Phobie Unterstützung?

Viele Hochschulen haben eine psychologische Beratungsstelle, an die sich Studierende wenden können, wenn sie Hilfestellung bei persönlichen und psychischen Problemen benötigen. Häufig gibt es darüber hinaus auch Gruppen-Workshops zu spezifischen Studienproblemen, wie etwa Referatsangst, Prüfungsangst, Perfektionismus, Prokrastination, Stressreduzierung, Zweifel an der Wahl des Studienfaches. Bei Behinderung oder attestierter chronischer Erkrankung (wozu auch psychische Erkrankungen zählen können) ist die Beratungsstelle für Studierende mit Behinderung und chronischer Erkrankung zentrale Anlaufstelle, um Unterstützung zu erhalten und z.B. Nachteilsausgleiche zu beantragen. Weitere Informationen zum Thema „Nachteilsausgleich“ findet ihr in dem Artikel „Nachteilsausgleich in Schule, Ausbildung und Studium bei Sozialer Phobie“ in dieser Ausgabe.



# **N**achteilsausgleich in Schule, Ausbildung und Studium bei Sozialer Phobie

VSSP-Leitfadenredaktion

*Dieser Beitrag ist ein gekürzter Textauszug des entsprechenden Kapitels im VSSP-Leitfaden 7 Teil II*

In unserer Umfrage für den VSSP-Leitfaden 7 „Soziale Phobie bei Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen“ schrieben uns viele Jugendliche, wie sehr sie unter dem Druck zur mündlichen Mitarbeit und unter der damit verbundenen Notengebung leiden.

Da es Schülern mit Sozialer Phobie sehr schwerfällt oder sogar unmöglich ist, sich in ähnlichem Maße im Unterricht zu äußern wie ihre nicht betroffenen Klassenkameraden, führen die Ängste sehr häufig zu einer Verschlechterung der Noten in den einzelnen Schulfächern. Darüber hinaus wird durch die Beeinträchtigungen, die die Soziale Phobie bei mündlicher Mitarbeit, Referaten, mündlichen Prüfungen und in anderen relevanten Bereichen mit sich bringt, meist auch die Abschlussnote schlechter. Dies wiederum führt zu ungünstigeren Bedingungen bei der Bewerbung um einen Ausbildungs- oder Studienplatz, beispielsweise wenn das gewünschte Studienfach einem Numerus Clausus unterliegt. Viele von Sozialer Phobie betroffene junge Men-

schen finden das ungerecht, kennen aber selbst keine Lösungen für ihre schulischen Schwierigkeiten.

Das Wissen darüber, dass Kinder mit einer Lese-Rechtschreibschwäche (LRS) ein Recht auf verschiedene Formen des Ausgleichs ihrer Behinderung haben, ist mittlerweile weit verbreitet. Sowohl Schüler als auch Eltern kennen häufig ein Kind, das bei Klausuren aufgrund der LRS mehr Zeit bekommt oder dessen Rechtschreibung nicht in die Bewertung eingeht.

Dass auch bei psychischen Erkrankungen wie der Sozialen Phobie ein Antrag auf Nachteilsausgleich gestellt werden kann, ist hingegen meist weder den Betroffenen noch ihren Eltern bekannt. Häufig ist dies nicht einmal den Lehrern geläufig.

Prinzipiell gilt in Deutschland für alle Menschen mit – egal welchen – Behinderungen, dass sie nicht benachteiligt werden dürfen. Dies ist in Artikel 3 Absatz 3 des Grundgesetzes verankert. Das bedeutet, dass den Betroffenen nach Möglichkeit Hilfen und Ressourcen zur Verfügung gestellt werden müssen, um ihre Behinderung auszugleichen.

Es ist dabei unerheblich, ob es sich bei den Betroffenen um Schüler, Studenten, Auszubildende oder Arbeitnehmer handelt, oder ob ihre Behinderung physischer oder psychischer Natur ist. Lediglich die zu ergreifenden Maßnahmen können sich, je nach Setting und Anforderungen, ändern.

Wie „Behinderung“ definiert wird, ist im Sozialgesetzbuch festgehalten (SGB IX § 2 Absatz 1):

*„Menschen sind behindert, wenn ihre körperliche Funktion, geistige Fähigkeit oder **seelische Gesundheit** mit hoher Wahrscheinlichkeit länger als sechs Monate von dem für das Lebensalter typischen Zustand abweichen und daher ihre Teilhabe am Leben in der Gesellschaft beeinträchtigt ist. Sie sind von Behinderung bedroht, wenn die Beeinträchtigung zu erwarten ist.“*

Da die Soziale Phobie eine psychische Krankheit mit meist chronischem Verlauf ist, können also auch von ihr Betroffene das Recht auf Nachteilsausgleich geltend machen.

## Nachteilsausgleich in der Schule

Generell gilt: Bildung ist Ländersache. Wie der Auftrag, eventuelle Nachteile auszugleichen, umgesetzt wird, ist deshalb von Bundesland zu Bundesland und häufig sogar von Schule zu Schule verschieden. Oft unterscheiden sich die Regelungen zusätzlich je nachdem, ob der betroffene Schüler die Grundschule, die Primarstufe, die Sekundarstufe I, die gymnasiale Oberstufe oder eine weitere Schulform (z.B. Abendgymnasien und Kollegs) besucht.

Der Antrag kann von den Eltern (bzw. von volljährigen Schülern selbst) meist formlos bei der Schule gestellt werden. Es kann es sinnvoll und hilfreich sein, bei der Antragstellung Atteste von Ärzten, Gutachten von Psychologen

oder Stellungnahmen anderer „Fachleute“ (z.B. Schulsozialarbeiter) beizulegen.

Bei offensichtlichen Beeinträchtigungen können auch die Lehrer selbst oder die Schulaufsichtsbehörde die Gewährung eines Nachteilsausgleichs in die Wege leiten bzw. beantragen, ohne dass die Eltern oder der betroffene Schüler einen Antrag gestellt haben. In der Regel wird dann eine Lehrerkonferenz einberufen, in der die Lehrer, die den betroffenen Schüler unterrichten, über Rechtmäßigkeit des Antrags und Möglichkeiten und Dauer des Nachteilsausgleichs diskutieren. Die Lehrerkonferenz erstellt außerdem zumeist einen individuell auf die Bedürfnisse des Schülers zugeschnittenen Förderplan. Dieser soll im Idealfall im Laufe der Schulzeit zusammen mit dem Betroffenen und dessen Eltern immer wieder überprüft und an die aktuellen Entwicklungen und Fortschritte angepasst werden.

Ziel ist es nicht, den betroffenen Schüler dauerhaft in einer Art Komfortzone zu belassen, etwa durch den Ersatz sämtlicher mündlicher Leistungen durch schriftliche bis zum Ende der Schullaufbahn. Vielmehr soll ihm durch den Nachteilsausgleich eine bessere Teilhabe am Unterricht ermöglicht werden, ebenso wie die individuelle Arbeit an den vorhandenen Schwierigkeiten.

Für die Abschlussprüfungen kann es gesonderte Regelungen geben, sowohl bei Antragstellung als auch bei der Umsetzung von Maßnahmen. So ist es möglich, dass die Formen des Nachteilsausgleichs in Prüfungen (z.B. beim Abitur) von denen, die die Schule vorher für den Unterricht veranschlagt und bewilligt hat, abweichen. Damit es in mündlichen und schriftlichen Klausuren also nicht zu einem bösen Erwachen kommt, entscheiden sich einige Schüler dafür, auch vorher schon nur die Formen des Nachteilsausgleichs in Anspruch zu nehmen, die ihnen höchstwahrscheinlich auch später, also beispielsweise in den Abiturprüfungen, gewährt werden.

Mögliche Maßnahmen des Nachteilsausgleichs während der Schulzeit und in Prüfungen sind beispielsweise:

- Eine stärkere Gewichtung schriftlicher Leistungsnachweise gegenüber mündlichen
- Ersatz mündlicher Leistungsnachweise durch schriftliche (z.B. Aufsätze)
- Mehr Zeit bei (auch mündlichen) Klausuren
- Erbringung mündlicher Leistungen in einem kleineren, „sicheren“ Rahmen (z.B. statt vor der Klasse in einer Extra-Sitzung nur mit dem Lehrer)
- Eine kleinere Prüfungskommission (z.B. nur der Prüfer; in einem solchen Fall wird die Prüfung jedoch wahrscheinlich auf Video aufgezeichnet und von der Prüfungskommission später betrachtet werden, um eine gerechte Benotung zu gewährleisten)



# Nachteilsausgleich im Studium

Auch im Hochschulrahmengesetz und in den Hochschulgesetzen der einzelnen Bundesländer ist der Auftrag verankert, auf die Bedürfnisse Behinderter und chronisch Kranker Rücksicht zu nehmen. Wie der Nachteilsausgleich im Einzelnen aussieht, hängt aber von den Ländern bzw. den Hochschulen selbst ab. Im Prinzip sind die gewährten Maßnahmen ähnlich wie in der Schule. An deutschen Fachhochschulen und Universitäten schon praktiziert werden beispielsweise:

- Zeitverlängerung bei Klausuren und mündlichen Prüfungen
- Verlängerung des Gesamtprüfungszeitraumes
- Ersetzen mündlicher Prüfungen durch schriftliche Prüfungen
- Modifikationen bei der Anwesenheitspflicht (gegen Ersatzleistung)

Bei der Antragsstellung auf Nachteilsausgleich unterstützen die Behindertenbeauftragten an den Universitäten.

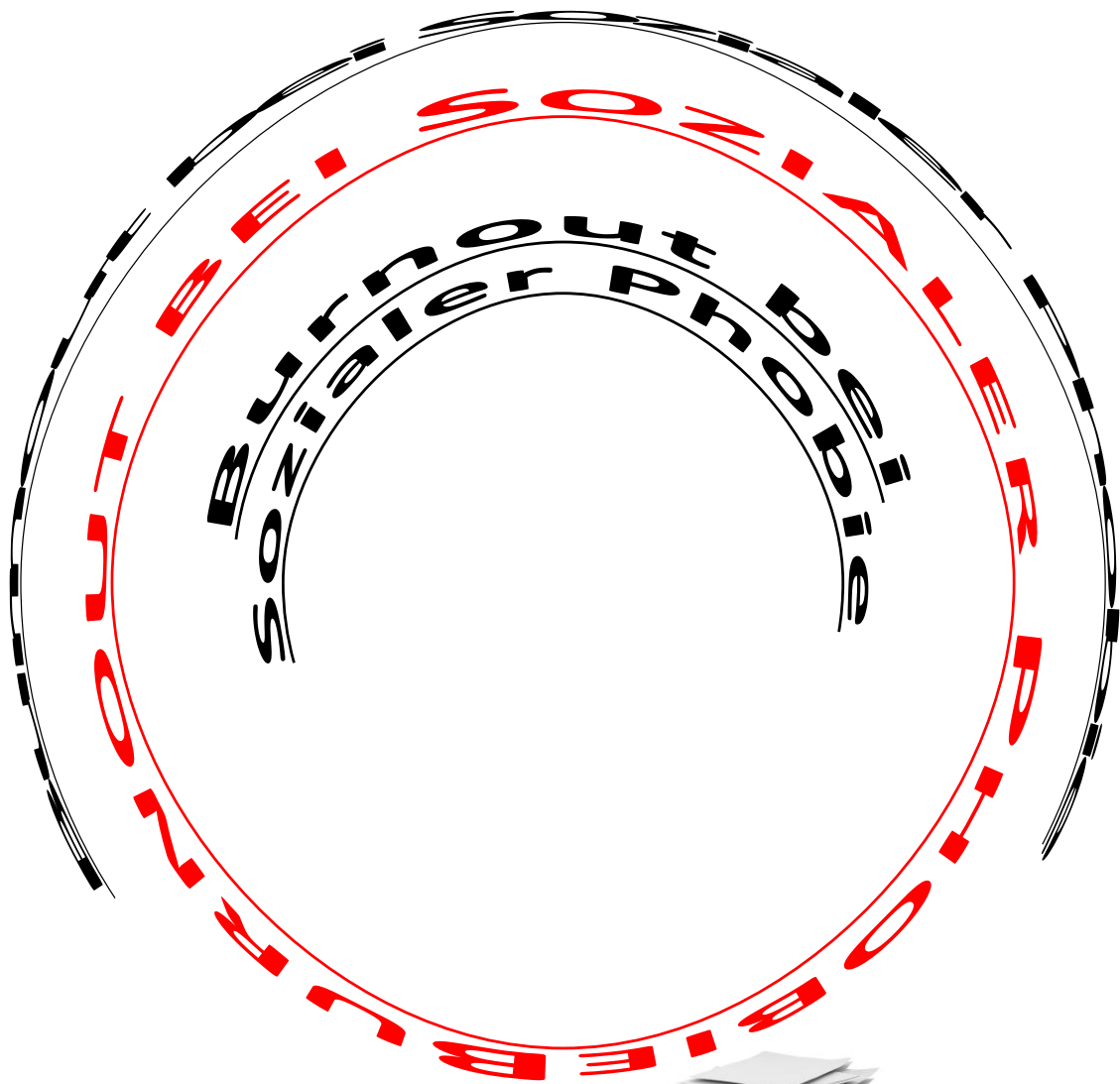
Ihre Stellungnahme kann, zusammen mit der des Psychotherapeuten oder dem Attest des Arztes, als Nachweis über die gesundheitliche Beeinträchtigung des Studierenden und damit verbundene studienrelevante Auswirkungen eingetragen werden. Eine Suchmaschine für Behindertenbeauftragte an den Universitäten findet sich hier: <https://www.studentenwerke.de/de/beauftragte>

Die Seiten des Verbands der Studentenwerke bieten auch allgemeine Informationen zu allen Belangen des Studiums sowie zum Nachteilsausgleich, beispielsweise zu den Regelungen in den einzelnen Bundesländern: <https://www.studentenwerke.de/de/content/landesrechtliche-regelungen-nachteilsausgleiche-im-studium>

Weitere Informationen finden sich in unserem zweiteiligen Leitfaden 7 (gesamt 450 S.) als kostenfreien pdf-Download unter [www.vssp.de](http://www.vssp.de)

The image contains extensive handwritten physics notes. Key sections include:

- Mechanics:** Force diagrams for inclined planes, pulleys, and rotating bodies. Equations for acceleration  $a = \frac{dv}{dt} = \frac{dv}{du} \frac{du}{dt}$  and velocity  $v = \frac{\sqrt{(m_2 - m_1)gh}}{m_1 + m_2}$ . Energy conservation  $\frac{1}{2}mv^2 + mgy = \frac{1}{2}mv_0^2 + mgy_0$ .
- Waves:** Sinusoidal wave  $y(x,t) = A \sin(2\pi \frac{x}{\lambda} + \varphi)$ . Wave speed  $v = \frac{\omega}{k} = \frac{v\lambda}{\omega} = \frac{v}{2\pi} \frac{2\pi}{\lambda} = v$ . Frequency  $f = \frac{v}{\lambda}$ .
- Optics:** Ray diagrams for lenses and mirrors. Lens equation  $\frac{1}{f} = \frac{1}{s} + \frac{1}{s'}$ . Magnification  $M = \frac{s'}{s} = \frac{h'}{h}$ .
- Electromagnetism:** Electric field  $E = \frac{1}{4\pi\epsilon_0} \frac{q}{r^2}$ . Magnetic field  $B = \mu_0 I$ . Induced EMF  $\mathcal{E} = -\frac{d\Phi}{dt}$ .
- Mathematics:** Integration techniques like  $\int \frac{1}{x^2} dx = -\frac{1}{x}$  and  $\int \frac{1}{\sqrt{a^2 - x^2}} dx = \arcsin(\frac{x}{a})$ .



## Burnout bei Sozialer Phobie

*Von Michael*

In diesem Artikel schildere ich meine ganz persönliche Erfahrung mit einem Burnout, den ich vor über zehn Jahren hatte. Ich gehe davon aus, dass die soziale Phobie eine wesentliche Ursache für den Ausbruch des Burnouts war. Meine Hoffnung ist, dass ich mit diesem Artikel dazu beitragen kann, dass der Leser für diese Problematik sensibilisiert wird und ggf. Anregungen findet, wie er frühzeitig dagegen steuern kann.

Ich arbeite seit über 16 Jahren als IT-Berater in der Anwendungsentwicklung eines großen Unternehmens. Typischerweise arbeite ich in Teams mit mehreren Kollegen in Projekten zusammen. Die Arbeit in diesen Projekten ist oft mit hohem Zeit- und Kostendruck verbunden, der sich in den letzten Jahren deutlich verschärft hat.



### Ausgangssituation

Vor elf Jahren startete ein neues IT-Projekt, in dem ich von Anfang an beteiligt war. In den ersten Monaten des Projekts bestand meine Aufgabe darin, zusammen mit einem Kollegen die Anforderungen des Fachbereichs für seine gewünschte IT-Lösung aufzunehmen, was ich zu diesem Zeitpunkt sehr spannend fand und was ich auch sehr gerne gemacht hatte. Zu diesem Zeitpunkt des Projekts war ich hochmotiviert und erfolgreich. Danach begann die Designphase des Projekts, in der die Architektur der IT-Lösung entworfen wurde. Im Rahmen dieser Phase wurde eine neue Technologie eingeführt, für deren Einsatz sich ein weiterer Kollege stark gemacht hatte, der diese Technologie bereits ein wenig kannte. Dieser Kollege und ich wurden von einem externen Berater in der Entwicklungsphase des Projekts geschult, damit wir die geforderte IT-Lösung auf Basis der neuen Technologie programmieren konnten. Im Gegensatz zu meinem Kollegen war ich damals noch überhaupt nicht mit der Programmierung von Webtechnologien wie z.B. HTML, JavaScript usw. vertraut. Dieses Basiswissen war aber für die Programmierung in diesem Projekt notwendig.

### Beginn der psychischen Belastungen

Das war der Zeitpunkt, an dem ich dann zum ersten Mal eine Überforderung und einen übergroßen Druck wahrgenommen hatte: Ich hatte mich so sehr selbst unter Druck gesetzt, mit der neuen Technologie auch ohne Basiswissen ungefähr in gleichem Tempo programmieren zu müssen wie mein Kollege, der bereits einen gewissen Wissensvorsprung hatte. Ich war in den ersten Wochen der Programmierung natürlich langsamer als mein Kollege, ohne es mir zu erlauben, langsamer sein zu dürfen. Ich hatte weder mit dem Projektleiter noch mit meinem damaligen Abteilungsleiter über die für mich immer stärker belastende Situation gesprochen. Ich versuchte damals, meine Defizite durch Überstunden auszugleichen, aber ich war mit dem Tempo meines Know-How-Aufbaus und meinem Tempo der Programmierung nach meinen Maßstäben bzw. den Maßstäben, von denen ich glaubte, dass sie an mich gestellt wurden, weiterhin nicht zufrieden.

Von nun an begann eine Abwärtsspirale, die ich nicht mehr aufhalten konnte und die in letzter Konsequenz in einen Burnout mit einem sechsmonatigen Krankheitsausfall inklusive einem siebenwöchigen Klinikaufenthalt mündete.

Zu Beginn der Abwärtsspirale hatte ich Schlafstörungen, die von Woche zu Woche immer heftiger wurden, so dass ich jede Nacht bereits nach wenigen Stunden wach wurde und nicht mehr einschlafen konnte. Durch den fehlenden Schlaf war ich tagsüber unkonzentrierter, machte mehr Fehler und war dadurch insgesamt noch langsamer. Dieses Defizit versuchte ich durch weitere Überstunden auszugleichen, die ich irgendwann nicht mehr aufgeschrieben und somit dem Arbeitgeber geschenkt hatte, um meine Arbeitsleistung auf meine Kosten hin zu verbessern. Der Teufelskreis drehte sich damit nur noch schneller. Die notwendige Zeit zur Regenerierung reduzierte sich immer mehr.

### Absturz

Bereits zu Beginn der Abwärtsspirale versuchte ich mit therapeutischer Unterstützung und auch mit sportlichem Ausgleich dagegen zu steuern. Beides half mir in dieser Phase bereits nicht mehr. Nach weniger als sechs Wochen seit Beginn der Krise wurde ich von meinem Hausarzt für drei Wochen krankgeschrieben. Mein Blutdruck war auch am Ende der drei Wochen nicht niedriger als zu Beginn. Ich wurde immer depressiver und zog mich auch immer mehr von sozialen Kontakten zurück. Ich versuchte trotzdem wieder zu arbeiten, aber es ging mir zusehends schlechter. Mein für mich gefühlter letzter Rettungsanker war die Aussicht auf meinen mit meiner Frau geplanten dreiwöchigen Urlaub, der einen Monat nach meiner Krankheit stattfinden sollte. Aufgrund von Terminüberschneidungen auf der Arbeit durfte ich statt der drei Wochen nur eine Woche nehmen. Ich habe mit letzter Kraft die Zeit bis zu meinem Urlaub irgendwie geschafft. Der von mir herbeigesehnte Urlaub half mir leider auch überhaupt nicht mehr. Die Schlafstörungen und die Depressivität blieben.



### Krankheitsausfall

Nach dem einwöchigen Urlaub hatte ich nur noch zwei Tage gearbeitet. Danach ließ ich mich von meinem Hausarzt krankschreiben, der mich dann für mehrere Monate aus dem Verkehr gezogen hatte. Zusammen mit meinem Hausarzt und meinem Therapeuten ist sehr schnell die Entscheidung gefallen, dass nur noch ein stationärer Klinikaufenthalt helfen könnte. Zwischen der Entscheidung, in die Klinik zu gehen, und der Bewilligung durch die Krankenkasse sollten aber noch zwei leidvolle Monate vergehen, die durch eine schwere Depression gekennzeichnet waren. Neben den gesundheitlichen Belastungen kam nach sechs Wochen Krankenschreibung noch eine finanzielle Belastung hinzu, da die Lohnfortzahlung meines Arbeitgebers endete. Nach der siebten Krankheitswoche musste ich mit einem reduzierten Krankengeld auskommen, um meine Familie und mich zu ernähren. Trotzdem empfand ich die finanzielle Belastung geringer als die psychische.

Da es mir von Woche zu Woche zusehends schlechter ging, wurde die Behandlung mit Antidepressiva angeordnet, um mein Leiden zu lindern. Erste Anzeichen einer Besserung habe ich aber erst nach ca. acht Wochen nach Beginn der

Einnahme gespürt. Während dieses Zeitraums wurde auch ein dreiwöchiger Aufenthalt in einer psychosomatischen Klinik genehmigt. Von da an ruhten all meine Hoffnungen auf einer erfolgreichen Behandlung in der Klinik. Ich hatte mich damals ganz bewusst für eine Klinik entschieden, die mehrere Hundert Kilometer von meinem Zuhause entfernt war, um auch wirklich räumlich einen großen Abstand von Arbeit, Familie und Freunden zu haben.

### Klinikaufenthalt

In den ersten beiden Wochen des Klinikaufenthalts passierte noch nicht viel. Diese Zeit war für mich noch von großer Unsicherheit und Anspannung geprägt. Es fanden ein paar körperliche Eingangsuntersuchungen und erste Gespräche mit Psychologinnen statt, um den für mein Krankheitsbild passenden Behandlungsplan auszuarbeiten. Die Medikation wurde unverändert auch in der gleichen Dosis fortgeführt. Rückblickend sehe ich die ersten beiden Wochen als Ankommen in der Klinik und als Runterkommen von der Anspannung an. In dieser Zeit knüpfte ich erste Kontakte mit Mitpatienten. Hierzu boten sich vor allem die Abendstunden und Wochenenden an. Der Austausch mit den Mitpatienten tat mir sehr gut und ich fühlte mich dadurch nicht mehr allein mit meinen Belastungen, da die anderen ähnliche Erfahrungen gemacht hatten und ähnliche Symptome wie ich hatten. Als sehr positiv empfand ich auch die Zuteilung einer Mitpatientin als persönliche Mentorin und Ansprechpartnerin. Dies hat sicherlich die Integration auf der Krankenstation, das Zurechtkommen mit den Abläufen in der Klinik und die Beantwortung offener Fragen unterstützt.

In den Erstgesprächen mit verschiedenen Ärztinnen und Psychologinnen wurde dabei früh festgestellt, dass ich neben einem Burnout auch unter sozialer Phobie leiden könnte. Die Auswertung elektronischer Fragebögen sowie erste Einzelgespräche mit der mir zugeteilten Therapeutin bestätigten schnell die Erstdiagnose. Ich wurde daraufhin nicht nur einer Burnout-Gruppe sondern auch einer Gruppe „Soziale Phobie“ zugeteilt. In diesen spezialisierten Gruppen wurde das jeweilige Krankheitsbild näher erläutert und eine dafür spezifische Gruppenarbeit durchgeführt.

Neben Einzeltherapien sowie den allgemeinen und krankheitsspezifischen Gruppentherapien, die je zweimal pro Woche stattfanden, gab es auch Bewegungstherapien und Entspannungsübungen. Zusätzlich gab es ein soziales Kompetenztraining, in dem verschiedene soziale Situationen in Rollenspielen geübt und anschließend in der Gruppe reflektiert wurden. Aus dem sozialen Kompetenztraining hab ich sehr viele Impulse für mich mitnehmen können, egal ob ich selber eine Situation geübt hatte oder ob ich anderen nur bei deren Übungen zugeschaut hatte.

Nach den ersten beiden Wochen des Klinikaufenthalts nahm ich bald eine spürbare Verbesserung meiner Stimmung wahr. Ich spürte zum ersten Mal seit Monaten wieder Lebensfreude und Energie. Mein Schlaf wurde besser und länger und ich hatte plötzlich wieder eine positivere Einstellung zum Leben, die ich so lange vermisst hatte. Ich hatte mich einerseits in der Klinik, auf der Station und unter

den Mitpatienten bald wohlgeföhlt und andererseits hab ich sehr viele wertvolle Erkenntnisse und Anregungen aus den verschiedenen Therapiestunden mitgenommen. Ich fühlte mich nicht mehr hilflos in meiner Situation sondern gewann allmählich wieder die Handlungsfähigkeit zurück. Das quälende Grübeln fand ebenfalls relativ bald ein Ende. Mit zunehmender Aufenthaltsdauer füllte sich mein „Werkzeug- und Notfallkoffer“ für die Bewältigung von belastenden Situationen immer mehr. Dies gab mir eine zunehmende Sicherheit und Vertrauen für zukünftige zu erwartende herausfordernde Situationen. Ich habe von Woche zu Woche an mir gemerkt, dass ich mich bei Rollenspielen immer schwierigeren Situationen gestellt hatte. Im Rahmen der Gruppenarbeit für soziale Phobie habe ich nicht nur die dortigen Peinlichkeitsübungen mitgemacht, sondern mir zusätzlich selber eigene schwierige Situationen ausgedacht und mich denen gestellt.

**W**as waren für mich ganz persönlich wichtige Erkenntnisse?

- Identifizierung meiner bisherigen Leitsätze im Leben (z.B. „Ich muss das können“, „Ich darf keine Fehler machen“, „Ich muss das auch so gut können“ usw.) und Hinterfragung dieser Leitsätze
- Umformulierung dieser meist sehr hart formulierten Leitsätze in z.B. „Ich darf Fehler machen“. „Ich übernehme keine Verantwortung mehr für die Fehler von anderen“. „Ich darf mir Zeit lassen, die ich benötige, um Neues zu lernen“
- Persönliche Warnsignale auf Ebene der Gedanken, Körper, Geföhle und im Verhalten bereits in der Gelbphase und nicht erst in der Rotphase wahrnehmen, wenn man nicht mehr richtig handlungsfähig ist. In der Gelbphase gezielt Verhalten ändern sowie auf körperlicher Ebene Aktivitäten verstärken und auf der anderen Seite vermehrt für Ruhe und Entspannung sorgen.
- Das Einüben einer sicheren Haltung (klare und eindeutige Formulierung, zugewandte, ruhige und offene Art usw.) in sozialen Situationen im Rahmen des sozialen Kompetenztrainings
- Viel mehr Feedback einholen
- Regelmäßiger mindestens einstündiger Ausdauersport ist für Burnout-Betroffene besser als Wettbewerbssport.
- Ich brauch nicht 100 % zu geben. 80 % reichen aus (auch im Sport!).



### **Erste Monate nach dem Klinikaufenthalt**

Nach insgesamt sieben Wochen endete mein Klinikaufenthalt. Ich war noch wenige Wochen krankgeschrieben, um mich erst einmal wieder in meinem häuslichen Umfeld zurechtzufinden und zu Hause anzukommen. Mein Hausarzt hatte dann einen Plan für die stufenweise berufliche Wiedereingliederung nach dem Hamburger Modell erstellt. In den ersten 2 Wochen habe ich 2 Stunden pro Tag gearbeitet, nach weiteren 2 Wochen 4 Stunden pro Tag, dann 6 Stunden, um danach wieder Vollzeit mit 8 Stunden zu arbeiten. Die stufenweise berufliche Wiedereingliederung verlief bei mir erfreulicherweise sehr erfolgreich. Ich kam wieder gut in meine Arbeit hinein. Dabei hat mir sicherlich auch geholfen, dass ich nicht mehr in dem Projekt tätig war, in dem ich vor meiner Erkrankung gearbeitet hatte.

Nach dem Klinikaufenthalt habe ich meine ambulante Psychotherapie fortgesetzt. Diese hat mir dabei auch geholfen, mich bei meinen Verhaltens- und Gedankenänderungen, die ich aus der Klinik mitgenommen habe, zu unterstützen und mich ggf. zu korrigieren, wenn ich dazu geneigt habe, wieder in alte Verhaltensmuster zurückzufallen.

Die medikamentöse Behandlung sollte auf Raten der Ärzte noch ein halbes Jahr fortgesetzt werden und dann durch schrittweise Reduzierung der Dosis langsam beendet werden. Das habe ich auch so umgesetzt, wobei ich nach wenigen Monaten nach vollständiger Absetzung wieder die Einnahme eines Medikaments in Rücksprache mit dem Arzt aufgenommen habe, da es mir wieder schlechter ging und ich einen erneuten möglichen Absturz frühzeitig verhindern wollte.

### **Chancen und Gefahren**

In den ersten Monaten nach dem Klinikaufenthalt habe ich die neue Kraft und die wiedergewonnene Lebensfreude sehr genossen. Ich war mir sicher, so ein Absturz könne mir nie wieder passieren, und überzeugt, dass ich mit all dem neu gelernten Wissen und den vielen Impulsen aus der Klinikzeit dafür gewappnet war, jegliche zukünftige Belastungen zu bewältigen.

An dieser Stelle möchte ich zugeben, dass dem nicht so ist. Nach Jahren haben mich neue Arbeitssituationen kräftig geschüttelt. Aber durch frühzeitigere Wahrnehmung meiner persönlichen Warnsignale und rechtzeitigem Dagegensteuern, teilweise mit therapeutischer Unterstützung, konnte ich nachfolgende Krisen zum Glück ohne weiteren Klinikaufenthalt bewältigen.



# Erwerbsminderungsrente bei psychischen Erkrankungen

von Jan

## Einleitung

Enge soziale Beziehungen und auch Konflikte in all ihren Facetten spielen gerade für das erfolgreiche "Bestehen" im Berufsleben eine entscheidende Rolle. Von Sozialer Phobie Betroffene sind insofern genau an der Stelle herausgefordert, an der sie zugleich hoch verletzlich sind. Bei allem Bemühen um eine Verbesserung der Situation stellt sich, oft nach Jahren, am Ende dennoch die Frage nach einem Ausstieg aus dem Berufsleben und dem Eintritt in die Erwerbsminderungsrente. Genau um all die Fragen, die sich um eine solche Berentung ranken können, soll es im Folgenden gehen.

## Steigende Rentenzugänge

In beschleunigtem Tempo hat sich in den letzten Jahrzehnten die Diagnosehauptgruppe "Psychische Störungen" zum alles dominierenden Grund für Zugänge zur Erwerbsminderungsrente entwickelt. Während Psychische Erkrankungen 1993 nur zu einem Anteil von rund 15 % Grund für eine Berentung gewesen sind, so waren es 2016 bereits knapp 43 % (Abbildung 1)<sup>3</sup>.

### Zugänge Renten wegen verminderter Erwerbsfähigkeit nach Diagnosehauptgruppen

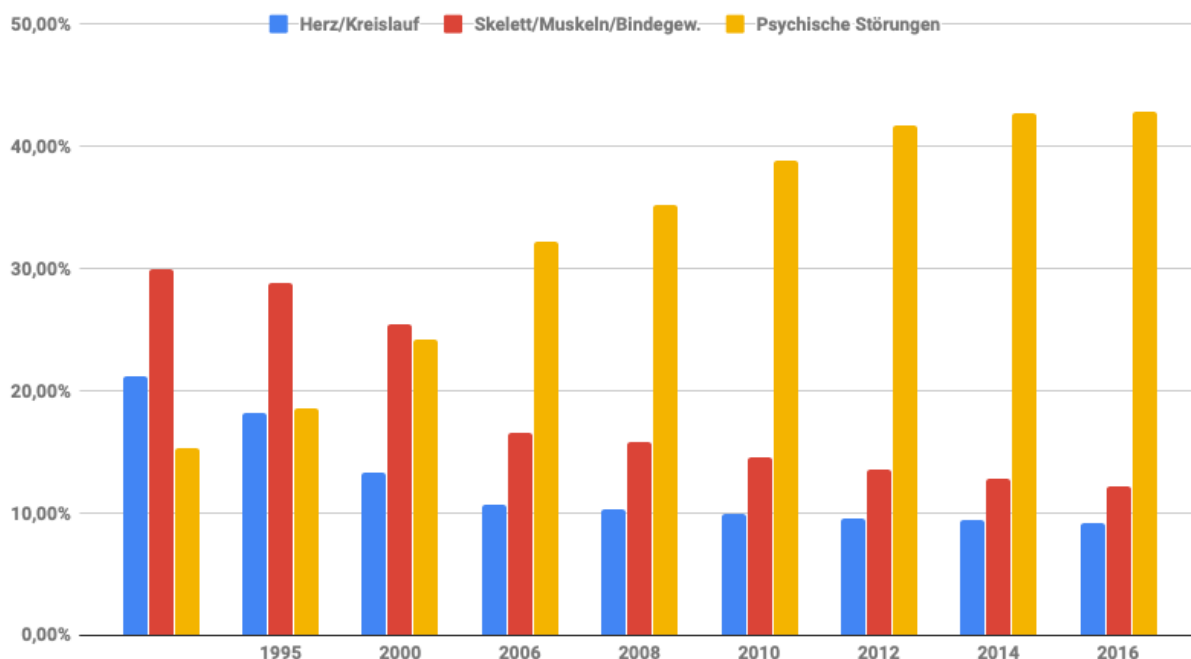


Abbildung 1

In seiner Stellungnahme auf eine Anfrage des VSSP e. V. zeigte die Deutsche Rentenversicherung für den Zeitraum von 2001 bis 2008 eine Steigerung der Rentenzugänge aufgrund der Diagnose "Soziale Phobie" um mehr als das Doppelte auf.<sup>4</sup>

<sup>3</sup> Deutsche Rentenversicherung Bund. 2017. Rentenversicherung in Zeitreihen. DRV Schriften, Band 22

<sup>4</sup> Selbsthilfeleitfaden Nr. 2 "Soziale Phobie im beruflichen Umfeld" des VSSP e. V.

Offensichtlich führen in einer zunehmend hoch verdichteten, durchrationalisierten Arbeitswelt psychische Störungen schneller zu rentenbegründenden Einschränkungen, als dies vor noch wenigen Jahrzehnten der Fall gewesen sein mag. Die Freiräume für psychisch instabilere Menschen werden weniger und enger.

## Wenn nichts mehr geht

So fühlt es sich an: Nichts geht mehr! Die Arbeitsanforderungen, das Arbeitsumfeld selbst, vielleicht zusätzlich private Sorgen und Konflikte führen für psychisch instabile Menschen schnell ins berufliche Aus.

Bei Menschen mit Sozialer Phobie wird der Start ins Berufsleben, mit all seinen Notwendigkeiten zu intensiven, oftmals auch konfrontativen sozialen Interaktionen und Auseinandersetzungen, nicht selten zur Nagelprobe. Während Familie, Schule und Studium noch ausreichend Rückzugs- und Ausweichmöglichkeiten bieten, ist im ersten "Job" die unvermeidbare soziale Konfrontation unmittelbar und belastend spürbar.

Sozialphobische Menschen fühlen sich schnell in eine existentielle Zwangslage gedrängt. Zum einen wollen und müssen sie ihren Lebensunterhalt verdienen, auf der anderen Seite stehen sie massiv unter Leidensdruck. Schnell verengt sich der Blick so auf die scheinbar einzigen Alternativen eines "Augen-zu-und-durchs" oder eine gesundheitliche Entlastung durch eine Erwerbsminderungsrente. Ein Anliegen dieses Artikels ist es, genau diese oftmals empfundene Zwangsläufigkeit aufzuweichen und all die Zwischentöne und möglichen Weitungen der Perspektive in den Blick zu nehmen.

So kann es vielleicht gelingen, vom "Getriebenen" wieder zur aktiven Gestalterin, zum aktiven Gestalter zu werden und sich wieder etwas mehr Luft zum Atmen zu verschaffen. Selbst wenn am Ende dennoch die Entscheidung steht, sich auf den Weg hin zu einer Erwerbsminderungsrente zu machen, so kann es doch eine freie, eigene, bewusste Entscheidung sein.

An erster Stelle stehen therapeutische Hilfen. Das Gespräch mit der Hausärztin/dem Hausarzt, der Beginn einer Psychotherapie, eines Coachings und nicht zuletzt die vielfältigen Angebote der Selbsthilfe. Wenn es das berufliche Umfeld erlaubt, ist im Gespräch mit PsychotherapeutIn oder Hausärztin/Hausarzt, ggf. eine berufliche oder medizinische Reha zu erwägen.

Gerade bei psychischen "Störungen" stellt sich schnell die Frage nach dem Krankheitsbegriff selbst. Wer ist hier eigentlich krank? Die/der sozialphobisch Betroffene selbst? Oder ist er, als im sozialen Miteinander besonders sensibler Mensch, eher Indikator für ein an sich toxisches Arbeitsumfeld? Zumeist ist wohl beides wahr: Es existieren zugleich individuelle und systematische Probleme im Arbeitsumfeld.

Wenn sich im Rahmen der therapeutischen Maßnahmen herausstellt, dass bei aller "Arbeit" an der eigenen Psyche auch das Umfeld dringend einer Veränderung bedarf, wäre spätestens dann das Gespräch mit dem Arbeitgeber zu suchen und gemeinsam herauszufinden, wie das Miteinander auf Augenhöhe passender gestaltet werden kann. Das kann auch für den Arbeitgeber ein Gewinn sein. Richtig eingesetzt bringen sozial ängstliche Menschen Kompetenzen mit, die für ein Unternehmen wertvoll sind: eine hohe Sensibilität für soziale Prozesse und Interaktionen, Empathiefähigkeit, Achtsamkeit, um nur einige zu nennen. Ausgerechnet solche Art von Gesprächen, bei denen es gilt, sich selbstbewusst und mit der notwendigen Klarheit für die eigene Sache stark zu machen, fallen sozialphobischen Menschen besonders schwer. Zu dieser Thematik empfiehlt sich unbedingt ein Blick in den Selbsthilfeleitfaden Nr. 2 "Soziale Phobie im beruflichen Umfeld" des VSSP e. V.<sup>5</sup>

Ist eine "Verständigung" nicht möglich, bleibt letztlich noch die Option, sich aus dem bestehenden Job heraus neu zu orientieren. Das ist allemal besser, als so lange in einem, zumindest für die eigene Psyche, toxischen Umfeld zu arbeiten, bis tatsächlich nichts mehr geht und, unter völligem Verlust der eigenen Gestaltungsfähigkeit, der Weg über Krankenschreibungen, Krankengeld oder gesundheitsbedingte Kündigung direkt in die Arbeitslosigkeit führt.

Der dringende Rat ist also, sich rechtzeitig die Unterstützung zu holen, die notwendig ist, um die eigene aktive Entscheidungs- und Handlungsfähigkeit sicherzustellen - solange die Kraft noch reicht!

---

<sup>5</sup> Kostenloser Download unter [www.vssp.de](http://www.vssp.de)

## Entscheidung über eine Berentung

Nach allen Abwägungen und Bemühungen kann am Ende eines solchen Entscheidungsprozesses schließlich auch die Entscheidung stehen, eine Erwerbsminderungsrente zu beantragen. Wobei schon an dieser Stelle darauf hinzuweisen ist, dass der sozialrechtliche Grundsatz "Reha vor Rente" gilt. Es sei denn, der Fall ist so eindeutig, dass der Erfolg einer Reha bereits im Vorhinein nicht zu erwarten ist. Zumeist wird also zunächst eine Reha zu absolvieren sein, um dann zu schauen, ob sie eine berufliche Wiedereingliederung ermöglicht oder der Weg weiter zur Erwerbsminderungsrente führt. Eine solche Wiedereingliederung erfolgt immer stufenweise und in Zusammenarbeit von u. a. MitarbeiterIn, Ärztin/Arzt, Krankenkasse und Arbeitgeber. Wenn die/der MitarbeiterIn möchte, können sich auch Betriebsrat und Schwerbehindertenvertretung unterstützend einbringen. Der Arbeitgeber ist zu einem solchen betrieblichen Eingliederungsmanagement gesetzlich verpflichtet.

Ob die berufliche Wiedereingliederung nach einer Reha gelingt oder am Ende die Erwerbsminderungsrente steht: Für die erfolgreiche Durchsetzung der berechtigten, eigenen Interessen ist es unabdingbar, sich frühzeitig Bündnispartner zu suchen.

Das Sozialrecht ist eine komplizierte Rechtsmaterie und meist ohne rechtlichen Beistand nicht zu bewältigen. Das kann eine Rechtsanwältin/ein Rechtsanwalt sein oder beispielsweise eine Beratung beim Sozialverband VdK. Wenn die finanziellen Mittel nicht ausreichen, um eine Rechtsanwältin/einen Rechtsanwalt zu bezahlen, gibt es die Möglichkeit, eine sogenannte "Beratungshilfe" in Anspruch zu nehmen, die beim zuständigen Amtsgericht zu beantragen ist. Ein weiterer neuralgischer Punkt ist die gutachterliche Beurteilung der Notwendigkeit einer Rehamassnahme oder letztendlich die Begutachtung der Erwerbsfähigkeit, wenn es zur Entscheidung über die Bewilligung einer Erwerbsminderungsrente kommt. Die behandelnden Ärztinnen und Ärzte sind also frühzeitig ebenfalls mit "ins Boot" zu holen. Das gilt für die Hausärztin/den Hausarzt genauso wie für Fachärztinnen/Fachärzte und Psychotherapeutinnen/Psychotherapeuten. Sie sollten frühzeitig in den Entscheidungsprozess einbezogen werden und auch voneinander wissen. Die Hausärztin/der Hausarzt sollte also beispielsweise wissen, dass eine Psychotherapie stattfindet und aufgrund welcher Diagnosen oder welche Medikamente von einer Psychiaterin/einem Psychiater verordnet wurden. Im Falle eines Rentenanspruches wird die Rentenversicherung all diese Ärztinnen und Ärzte um Stellungnahmen bitten und dann ist es, um Missverständnisse und Fehleinschätzungen zu vermeiden, wichtig, dass alle Beteiligten denselben Kenntnisstand haben und eine Sprache sprechen.

Ein wichtige "Klammer" um die genannten Hilfsinstitutionen ist die Rückendeckung von Partnerinnen/Partnern, Freundinnen/Freunden und Familie und oft auch von ähnlich betroffenen Menschen im Rahmen der Selbsthilfe. Immer wieder auftauchende Selbst- und Fremdinfragestellungen, Verletzungen und Entscheidungsunsicherheiten erfordern Begleitung und Gespräche mit wohlwollenden und zugewandten Menschen.

Abschließend sei auch in diesem Zusammenhang der vielen zu treffenden Abwägungen im Entscheidungsprozess über eine mögliche Berentung nochmals der Selbsthilfeleitfaden Nr. 2 des VSSP e. V. empfohlen.

## Die Beantragung einer Erwerbsminderungsrente

Die folgenden Informationen lehnen sich in weiten Teilen an die Broschüre "Erwerbsminderungsrente: Ein Netz für alle Fälle" der Deutschen Rentenversicherung an.<sup>6</sup> Es sollen hier nur die wesentlichen Grundlagen dargestellt werden. Details

---

<sup>6</sup> "Erwerbsminderungsrente: Ein Netz für alle Fälle" Broschüre 201, 13. Auflage, August 2018, abrufbar unter [https://www.deutsche-rentenversicherung.de/Allgemein/de/Inhalt/5\\_Services/03\\_broschueren\\_und\\_mehr/01\\_broschueren/01\\_national/erwerbsminderungsrente\\_das\\_netz\\_fuer\\_alle\\_faelle.html](https://www.deutsche-rentenversicherung.de/Allgemein/de/Inhalt/5_Services/03_broschueren_und_mehr/01_broschueren/01_national/erwerbsminderungsrente_das_netz_fuer_alle_faelle.html)

können auf den Internetseiten der Deutschen Rentenversicherung jederzeit nachgelesen werden. Zudem empfiehlt es sich, eine Beratungsstelle der Rentenversicherung aufzusuchen und sich dort im persönlichen Gespräch zu informieren.

Zunächst einmal ist eine Erwerbsminderungsrente nur für Menschen vorgesehen, die noch nicht die Altersgrenze für eine Altersrente überschritten haben. Zudem, wie bereits zuvor erläutert, steht eine Erwerbsminderungsrente nur dann zur Diskussion, wenn eine Reha nicht sinnvoll ist oder zu keinem positiven Ergebnis geführt hat.

Zentrale medizinische Voraussetzung für eine Berentung ist, dass die Antragstellerin/der Antragsteller auf dem allgemeinen Arbeitsmarkt (d. h. auch in anderen als der derzeitigen Tätigkeit) nicht in der Lage ist, mindestens sechs Stunden zu arbeiten. Anspruch auf eine halbe Rente besteht bei Arbeitsfähigkeit zwischen drei und sechs Stunden, auf eine volle Rente unter drei Stunden.

Versicherungsrechtliche Voraussetzung ist, dass die Antragstellerin/der Antragsteller vor Eintritt der Erwerbsminderung mindestens fünf Jahre in der Rentenversicherung versichert war und in diesem Zeitraum mindestens drei Jahre lang Pflichtbeiträge gezahlt hat. Die Berechnung dieser Zeiträume kann im Einzelfall kompliziert sein, und es existieren Ausnahmen für bestimmte Personengruppen. Nach der Entscheidung, eine Erwerbsminderungsrente zu beantragen, führt der erste Weg im Regelfall also zu einer Beratungsstelle der Rentenversicherung.

Nachdem im Gespräch die persönlichen Verhältnisse und grundsätzlichen Voraussetzungen geprüft und erfasst wurden, kann der Rentenanspruch gemeinsam mit der Beraterin/dem Berater ausgefüllt und gestellt werden.

Wenn die versicherungsrechtlichen Voraussetzungen vorliegen, geht es im Folgenden vor allem um die Feststellung der medizinischen Voraussetzungen. Dazu holt die Rentenversicherung, nach Entbindung der Schweigepflicht, alle notwendigen Unterlagen und Stellungnahmen der behandelnden Ärztinnen und Ärzte ein. Es ist sehr wahrscheinlich, dass die Rentenversicherung im Anschluss daran ein weiteres Gutachten erstellen lässt. Die/der GutachterIn lädt die Antragstellerin/den Antragsteller dann zu einem Gutachtentermin ein und ergänzt die bisher rein "aktenbasierte" Einschätzung um eine persönliche im direkten Kontakt und Erleben der Patientin/des Patienten.

Bei allem Bemühen um Professionalität und Unabhängigkeit sind Interessenkonflikte und fachliche Fehler im Gutachtenprozess prinzipiell nicht auszuschließen und können fatalen Einfluss auf die Qualität des Gutachtens haben. Auch eine Gutachterin/ein Gutachter schwebt nicht unabhängig von eigenen Interessen über allem und ist nicht frei von eigenen psychischen Dispositionen, die Einfluss auf die Begutachtung haben können. Es ist daher sinnvoll, über die Gutachtensituation und das Gutachtengespräch im Nachhinein unmittelbar ein möglichst präzises Gedächtnisprotokoll anzufertigen. Nach einem ablehnenden Rentenbescheid können solche Informationen in einem Widerspruchsverfahren oft eine sehr wertvolle Hilfe sein.

Neben der sachlich-fachlichen Ablehnung eines Rentenanspruches wird eine solche Entscheidung auf der persönlichen Ebene von vielen Betroffenen als Infragestellung des eigenen Erlebens und Leidens erlebt. Beruflich gescheitert, alles versucht, oft über Jahre alle Optionen und Alternativen ausgelotet, am Ende gesagt zu bekommen, dass man ohne Weiteres mehr als 6 Stunden arbeiten könne und damit dem allgemeinen Arbeitsmarkt zur Verfügung stünde, ist schwer zu verkraften. Auch wenn die Entscheidung der Rentenversicherung einer rechtlichen Prüfung Stand hält, fühlt sie sich deshalb nicht richtiger an.

Dies ist kein Plädoyer für eine das "Schlimmste" vorwegnehmende Grundhaltung, aber sehr wohl dafür, sich ein halt gebendes Umfeld zu schaffen.

Aus nahen Menschen, aber auch aus Fachleuten. Ein Rentenanspruch ist eben keine leichte Sache und hat, wie auch immer über ihn entschieden wird, größte Auswirkungen auf viele Lebensbereiche, und es ist gerade für Menschen mit Sozialer Phobie eine große Herausforderung, für sich einzustehen, sich nichts einreden zu lassen, bei sich zu bleiben und mit Mut die eigene Sache zu vertreten.

## Das Leben als ErwerbsminderungsrentnerIn

Die Auswirkungen einer Erwerbsminderungsrente sind umfassend und lebensprägend. Von der verschlechterten Einkommenssituation über den fehlenden Tagesrhythmusgeber Erwerbsarbeit, den sozialen Status, bis hinein in die Beziehungen zu Partnerin/Partner, Familie und Freundinnen/Freunden. Kaum ein Lebensbereich bleibt unberührt. Es ist eine große Herausforderung und Aufgabe, das Leben in der Erwerbsminderungsrente auf neue Beine zu stellen.

Ein guter Start in dieses "neue" Leben setzt vor allem die wirkliche, tiefe Akzeptanz der neuen Situation voraus. Es ist wichtig, zu sich zu stehen, mit der Entscheidung zur Berentung im Reinen zu sein.

Gerade psychische Erkrankungen verführen schnell dazu, sich ständig in Frage zu stellen. Immer wieder gibt es auch bessere, gute Tage: Kann ich nicht doch vielleicht, so schlimm ist es doch nicht? Das ist kein Plädoyer für Stillstand und eine unhinterfragte Erwerbsminderungsrente bis zur Erreichung der Regelaltersgrenze. Veränderung entsteht jedoch eher aus dem aktiven, positiven Tun als aus ständiger Selbstinfragestellung. Umso wichtiger, Gestalter und Entwickler des eigenen Lebens zu bleiben.

Es werden eine Menge Fragen auftauchen, beispielsweise:

- Was antworte ich bloß auf Fragen: Was machst du beruflich?
- Wie strukturiere ich meinen Tag?
- Gibt es jenseits von traditioneller Erwerbsarbeit Möglichkeiten, mich flexibel und für meine besonderen Bedürfnisse passend, zu engagieren und im besten Sinne "tätig" zu sein?
- Kann ich mir neue Tätigkeits- und Gestaltungsdomänen erschließen, in denen meine psychische Problematik weniger einschränkend ist und bestimmte, für meine Erkrankung typische, Persönlichkeitseigenschaften sogar positiv einbringen? Vielleicht stundenweise, im Rahmen der Zuverdienstgrenzen, sogar bezahlt?
- Was bedeutet mir der "Soziale Status" eines erfolgreichen Berufslebens? Wie gehe ich als ErwerbsminderungsrentnerIn damit um?
- Wie gestalte ich das Zusammenleben mit einer berufstätigen Partnerin/einem berufstätigen Partner?

In der Beantwortung solcher Fragen und dadurch angestoßene Veränderungen und Aktivitäten lässt sich der "Schutzraum" Erwerbsminderungsrente mit viel Lebendigkeit füllen und damit nicht zu einem Endpunkt, sondern zu einem Neustart in ein anderes Leben entwickeln. Ohne sozialen Druck lässt sich viel besser ein sensibles Gespür für die eigenen Stärken, Möglichkeiten und Einschränkungen entwickeln. Dinge dürfen jenseits unmittelbarer erwerbsmäßiger Verwertbarkeit (wieder-)entdeckt und ausprobiert werden. Auf diesem Weg lassen sich auch neue berufliche Pfade entdecken, aber sie müssen es eben nicht. Sinn, Aufgabe, Wertschätzung und vieles andere ergibt sich nun nicht mehr quasi-automatisch durch eine institutionalisierte Erwerbstätigkeit, sondern muss selbst erarbeitet werden.

## Miteinander reden

(Teil 2)

Ein Beitrag des VSSP-Landesverbandes Baden-Württemberg

Von Thomas

### Was passiert da eigentlich, wenn Menschen kommunizieren? Wie kann man die Art, wie wir uns verständigen, besser verstehen?

Vielleicht habt ihr den 1. Teil des Artikels gelesen, der in der letzten Ausgabe vom ISP erschienen ist. Aber auch wenn ihr ihn nicht gelesen habt, könnt ihr hier gut einsteigen.

Mir war lange Zeit nicht so wirklich klar, dass das, was ein anderer zu mir sagt und das, was ich interpretiere, nicht immer identisch ist. Im Idealfall allerdings schon.

Friedemann Schulz von Thun ist ein (ehemaliger) Professor der Psychologie an der Uni Hamburg. Er ist der Autor mehrerer Bücher zum Thema Kommunikation.

Seine Bücher „Miteinander Reden 1 - 3“ haben längst eine Auflage von Hunderttausenden erreicht.

Das zeigt, dass er ein breites Publikum erreicht hat. Unter anderem, weil er sich ein „Fachchinesisch“ in seinen Büchern weitgehend „abgeschminkt“ hat zugunsten von Klarheit.

Seine Bücher haben mir sehr geholfen und waren Grundlage für die Artikel „Miteinander reden“.

oder

### warum gibt es so viele Missverständnisse in der Kommunikation?

Ich möchte Euch auf eine Reise mitnehmen. Es ist eine Reise zu mir selber, zu meinen Gefühlen und Gedanken, zu dem Mensch Thomas.

Kommunikation ist nicht nur etwas, was sich zwischen Menschen abspielt, etwas Äußeres, sondern auch in der eigenen Persönlichkeit, im Inneren sozusagen.

Sicher fragt ihr Euch, wer da wohl in mir miteinander redet?

Schließlich geht es hier **nicht** darum, dass ich reale Stimmen höre wie etwa bei Menschen mit wahnhaften Störungen. Es gibt viele Beschreibungen in der Sprache für dieses Phänomen des inneren Dialogs. Da wohnen „Zwei Seelen in meiner Brust“ oder „ich muss erst mal in mich gehen“, das sind sprachliche Hinweise auf diese seelische Realität. Dabei handelt es sich um Metaphern, es sind bildhafte Beschreibungen für seelische Vorgänge, die wir sonst nur schwerlich greifen können.

Es ist unser **inneres Team**, ein Sammelsurium vieler „kleiner Geister“, die sich zu Wort melden.

Aktuell ist es bei mir so, während ich diesen Artikel schreibe, dass sich

der „**Perfektionist**“

in mir meldet und sogar recht deutlich und etwa mit folgenden Worten (es sind natürlich keine realen Worte, sondern meine Gedanken) zu mir spricht: „*Thomas, diesen Artikel werden Leute lesen und beurteilen, jetzt strenge dich mal an und seh' zu, dass es ein guter und interessanter Text wird!*“.

Gleichzeitig meldet sich der „**Skeptiker**“ in mir und „spricht zu mir“: „*Du bist noch nie besonders gut in Deutsch gewesen, ich zweifle daran, ob dieser Artikel gut wird.*“

Und schließlich – mit etwas Verspätung - melden sich (zum Glück) auch noch der „**Neugierige**“ und der „**Kreative**“ in mir, beide sagen: „*Mensch Thomas, was für eine tolle Sache, dass du diesen Artikel schreiben darfst zu einem Thema, das dir auch noch unter den Nägeln brennt!*“.

Ihr seht, ganz spontan haben sich bereits vier Mitglieder meines „*Inneren Teams*“ gemeldet. Der *Perfektionist*, der *Skeptiker*, der *Neugierige* und der *Kreative*.

Der *Neugierige* und der *Kreative* sprechen „mit einer Stimme“ als Verbündete und widersprechen dem *Skeptiker*. Ein bunter Haufen in meiner Seele sind diese „Stimmen“, sie sprechen miteinander, vertreten verschiedene Interessen und Bedürfnisse, streiten miteinander und solidarisieren sich.

Wer hält diesen „Haufen“ zusammen (oder auch nicht), wer entscheidet und wer ist das Oberhaupt dieser „Theatergruppe“, wer ist der „Regisseur“? Auch dieser Frage werde ich nachgehen.

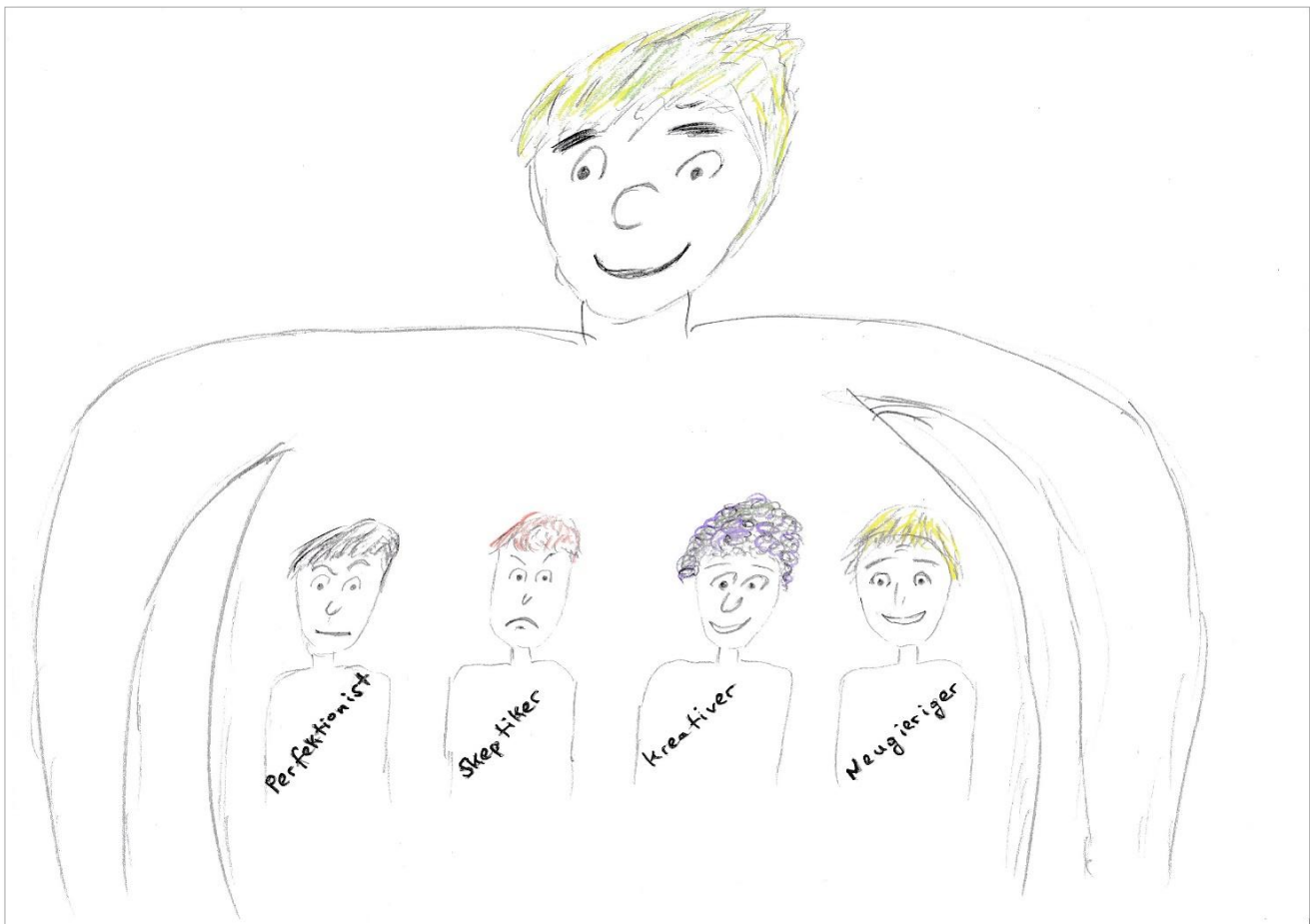
Interessant ist auch, dass sich diese „Mitglieder des inneren Teams“ manchmal gleichzeitig zu Beginn einer Situation (wie z.B.: ich beginne mit dem Schreiben des Artikels) melden (wie im Fall des Perfektionisten und des Skeptikers), manche melden sich später (der Neugierige und Kreative) und andere wiederum sind irgendwo im Hintergrund, nicht aber „auf meiner Lebensbühne“.

Anhand eines Beispiels, das sich bei mir genau so zugetragen hat, möchte ich Euch an meinem Seelenleben teilhaben lassen.

Es war im Sommer 2010, als ich eine Antwortmail gelesen habe von dem Gruppenleiter einer Selbsthilfegruppe für Menschen mit Sozialer Phobie. Freundlich wurde ich von ihm per Mail eingeladen, zur Gruppe zu kommen.

Ich freute mich sehr über seine Antwort und gleichzeitig war da auch Angst, die ich so zuerst gar nicht so stark spürte, eher wie ein Unbehagen, ein „Grummeln im Magen“. Zumindest diese zwei Seelen in meiner Brust spürte ich ganz deutlich, während ich die Zeilen seiner Email las. Aber da war noch viel mehr in mir drin.

*Was waren das für „Stimmen“ oder „Anteile“ meines inneren Teams, die da aus meiner Seele kamen?*





Ein Anteil in mir, der sich oft zu Wort meldete in meinem Leben, war mir sehr vertraut. Er war unsicher, scheu und vermied Situationen mit Menschen, wo er konnte. Die anderen aus der Sozialphobie Gruppe könnten mich seltsam finden, sie könnten mich ablehnen. Die ultimative Frage, die mir diese Stimme stellte, war: „Was könnten die anderen in der Gruppe negativ über Dich denken?“.

Es gab diesen ängstlichen in mir, er meldete sich sogar oft zu Wort. So oft, dass er mein Leben beeinflusste und mich auf einsame Wege schickte, auf triste und verlassene Pfade. Noch bevor ich die Einladungsmail zu Ende gelesen hatte, hörte ich schon den sozial ängstlichen, den „**Schüchternen**“ in mir (so nenne ich ihn mal).

Andererseits war da auch Freude und Neugierde in mir, endlich auf ein paar Leidensgenossen zu treffen, die mich verstehen würden. Endlich auf Menschen zu treffen, die einem nahe sind in genau diesem Punkt, der mich so sehr beeinflusste und manchmal so sehr quälte. Vielleicht könnte ich sogar erfahren, was mir gegen die Schüchternheit - faktisch war es ja wesentlich mehr, nämlich Soziale Phobie - hilft, was anderen geholfen hat.

Es war der „**Neugierige**“ in mir, der mich auch dazu brachte, überhaupt diese E-Mail zu senden.

Es gab aber auch den „**Schwarzseher**“ in mir, der mir deutlich sagte, dass eine Selbsthilfegruppe sowieso nichts bringt. Alle jammern rum und zum Schluss würde ich noch

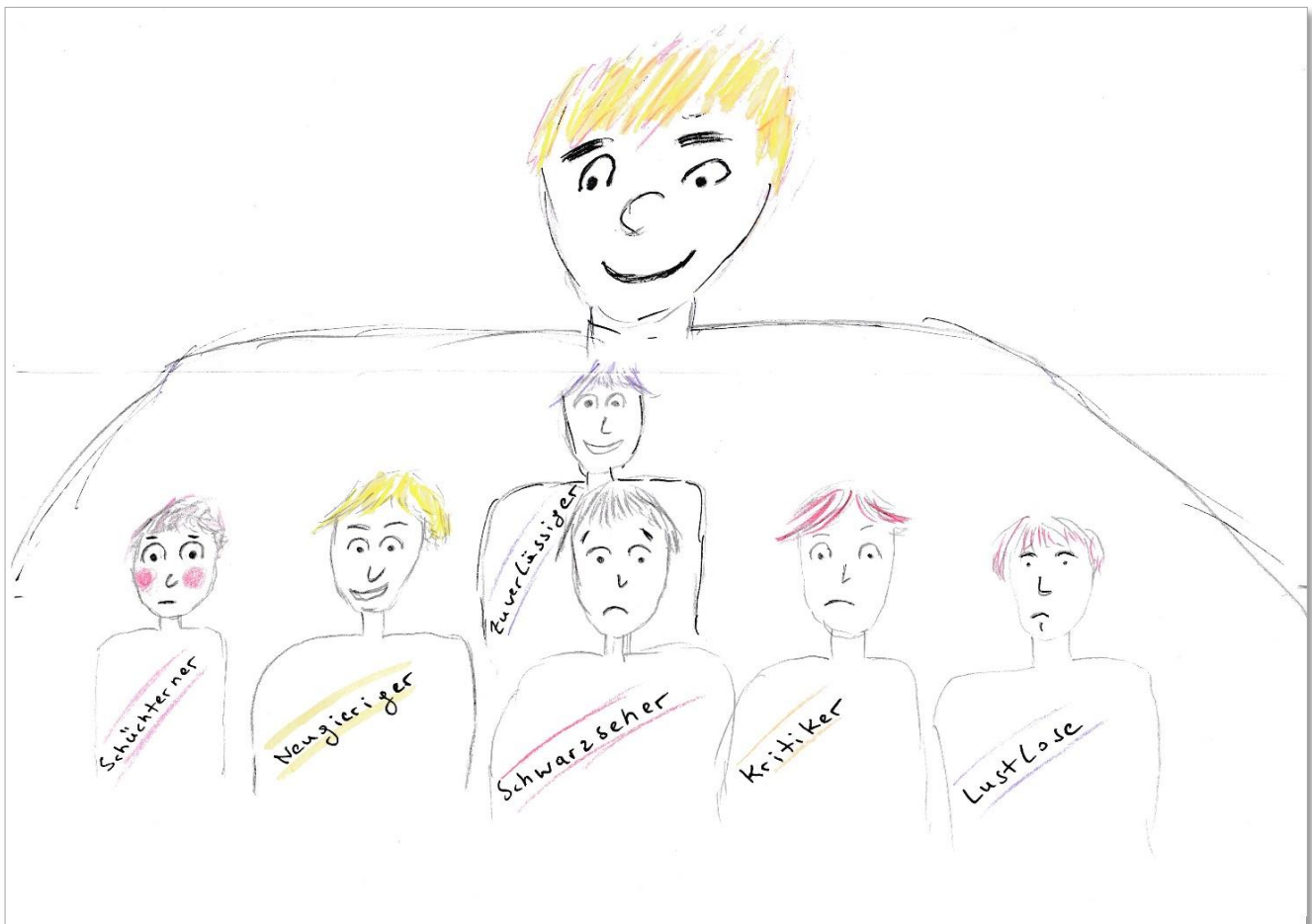
tiefer in meinem Elend versinken, das Elend der Anderen würde mich in den Abgrund ziehen. „Was ist, wenn jemand in der Gruppe ist, den Du kennst? Da bist Du bis auf die Knochen blamiert, wo möglich noch ein Arbeitskollege?!“. Der Schwarzseher jagte mir zusätzlich Ängste ein. Er meldete sich nicht nur beim Lesen der Mail zu Wort, sondern auch in vielen anderen Lebenskontexten. Er machte alles so eintönig grau und raubte viel Energie.

Der „**Innere Kritiker**“ hat mir längst signalisiert, dass ich nichts beitragen könnte in der Gruppe, ein kleines Licht sei, ein armes Würstchen, dass gar nix bei anderen Menschen anzumelden hat. Deine Beiträge sind langweilig, also halte den Mund!“.

Der „**Lustlose**“ in mir sagte, dass sich der Aufwand, 110 km Autofahrt, sowieso nicht lohnen würde. Das kannst Du dir sparen, diesen Aufwand, da kommt nix bei rum, chille lieber ein paar Stunden auf der Couch und schaue dir ein paar Folgen von „Türkisch für Anfänger“ an“.

An dem Freitag, dem Tag des Gruppentreffens, meldete sich auch noch der „**Zuverlässige**“ in mir. „Du hast dem S. von der Gruppe per Mail zugesagt, also gehst Du auch hin! Sonst verlierst Du deine Glaubwürdigkeit!“.

So entschied *ich*, quasi *das Oberhaupt dieser vielen Mitglieder*, mich ins Auto zu setzen und in die relativ weit entfernte Großstadt zu fahren, wo sich die anderen Betroffenen



von Sozialer Phobie treffen wollten an diesem Abend. Die Entscheidung war keinesfalls in einer ausgewogenen und offenen Teamsitzung gefallen. Ich hatte als Teamchef einen „Laissez-faire-Stil“ und manchmal einen „autoritären Stil“, unterm Strich waren beide Verhaltensweisen wenig hilfreich. Ich hatte mich aktuell beim Einsteigen ins Auto auf den „Zuverlässigen“ und den „Neugierigen“ gestützt, sie waren meine Berater für die Entscheidung in dem Augenblick. Dem „Schüchternen“, dem „Schwarzseher“, dem „Lustlosen“ und dem „inneren Kritiker“ hatte ich als Teamchef einfach das Wort entzogen, ich habe sie mundtot gemacht.

Sinngemäß sagte ich wutentbrannt folgendes zu den Vierern: „Lange habe ich auf Euch vier gehört. Und was ist das Ergebnis: Ich bin völlig alleine, einsam und unglücklich! Mir reicht es endgültig! Ihr haltet jetzt den Mund!“. Wutentbrannt beschimpfte ich meine Teammitglieder. Sie verzogen sich tatsächlich kurzfristig von meiner Lebensbühne, aber sie waren nicht weg.

Während ich im Auto saß auf und auf der A5 fuhr, spürte ich so eine starke Verspannung im Nacken. Ich hatte das Gefühl, dass sich meine vier „ausgesperrten“ Teammitglieder zwar an die Vereinbarung hielten, den Mund zu halten, aber sie führten ein Dasein im Untergrund, hinter der Bühne, und machten sich körperlich durch Verspannungen im Nacken spürbar. Als ich dann in der Großstadt endlich meinen Parkplatz gefunden hatte und aus dem Auto ausgestiegen bin, gab es dann kein Halten mehr und drei Mitglieder (der Innerer Kritiker, der Lustlose und der Schwarzseher) begannen laut, mich zu beschimpfen:

„Uns hast du sehr viel zu verdanken, sogar dein Überleben. Als Du in der Schule gehänselt wurdest, hatten wir dir gesagt, dass du dich zurückhalten sollst vor Gleichaltrigen, dich am besten unsichtbar machen sollst. Uns hast du zu verdanken, dass du nicht noch länger gemobbt und sogar geschlagen worden bist. Und das ist jetzt der Dank dafür, uns das Wort zu verbieten: Pfui Teufel, schäm dich, Du undankbarer Chef!“ Und dann meldete sich zitternd der „**Schüchterne**“: „Tu mir das nicht an, heute da hin zu gehen, das nächste Mal komme ich mit, bitte nicht heute....dieser ganze Krach untereinander im Team mit den anderen hat mir total Angst gemacht und jetzt soll ich mich auch noch dort vor den anderen 15 oder mehr Leuten in der SP-Gruppe zeigen, das geht nicht, ich bin total überfordert.“

Völlig entnervt ging ich zum Auto zurück und entschloss mich unverrichteter Dinge wieder nach Hause zu fahren. Wieder auf der A5 – diesmal allerdings in die andere Richtung - meldete sich der „**Zuverlässige**“: „Du hast dem S. geschrieben, dass Du in die Gruppe kommst, Du bist mir einer – was denkt der Gruppenleiter jetzt über dich?! Hättest Du nur mal auf mich gehört anstatt auf diese Gesellen, die dir das Leben schwer machen!“ Und der „**Neugierige**“ zu mir: „Immer hörst du auf den *Schüchternen*, dein Liebling im Team. Ihr Beide seid ja quasi schon ein Ehepaar.

Ihn schonst Du, dem lässt Du alles durchgehen! Mit mir würdest Du endlich mal am Leben teilnehmen!“

Zu Hause angekommen fühlte ich mich völlig erschöpft wie nach einer Teamsitzung am Arbeitsplatz, auf der die Fetzen flogen. Puhh....wie sollte ich mit diesem Team mein Ziel erreichen und auf andere Menschen zugehen? Das war mir völlig schleierhaft.

Ich verrate Euch mal so viel. In den nächsten zwei Jahren gab es etwa 25 Versuche, in die Gruppe zu gehen, dazu einige E-Mails an den S., den Gruppenleiter, in dem ich fadenscheinige Ausreden für mein „Nicht-Erscheinen“ schrieb sowie blumige und umständliche Entschuldigungen. Naja, diesen Text hätte ich ihm per Mail ja kaum senden können 😊

Fakt ist, dass es da zerstrittene Teammitglieder gab, die sich teilweise zeitgleich oder zeitlich versetzt meldeten. Sie waren nicht in einer gemeinsamen Teamsitzung, die ich als Oberhaupt moderiert hätte.

So wurde der „**Schüchterne**“ kurz vor dem Gruppenabend ganz deutlich spürbar, seine Angst machte ihn sogar laut und sichtbar.

Ich wusste nicht, wie ich diese Mitglieder zusammenbringen könnte und einen Kompromiss schmieden könnte. Außerdem war mir aufgefallen, dass ich ganz schön hart und geringschätzig mit den Mitgliedern meines inneren Teams umging, die ich für meine Misere verantwortlich machte. Das war von mir als Chef des Teams unfair. Ich sollte mich bei denen mal entschuldigen und mit ihnen reden.

Inzwischen waren zwei Jahre ins Land gegangen und ich kannte den Weg auf der A5 genau und ich kannte den Eingang des Selbsthilfebüros, die Straße mit der Pizzeria an der Ecke und den Supermarkt um die Ecke, der mir einen Parkplatz bot. In der Gruppe war ich aber immer noch nicht.

Wer ist der Chef dieser vielen Teammitglieder, wer trifft die Entscheidungen?

Trotz der vielen Mitglieder im Team sprechen wir vom „Ich“, der zentralen Instanz, die diese „kleinen Geister“ zu einem Ganzen zusammenfügt. So entscheidet etwa das Oberhaupt, was nach Außen verbal durchdringt zu anderen Menschen. Der Chef stiftet Kompromisse und gleicht aus zwischen den Interessen der Mitglieder. Wie dieses „Selbst“ aussieht, weiß ich nicht, von seiner Existenz bin ich aber fest überzeugt. Die Aufgabe des Chefs ist es, aus dem „wildem Haufen“ ein gut funktionierendes Team zu machen. Seine Funktion ist es auch, Kompromisse zwischen gegensätzlichen Teammitgliedern zu schmieden. Es geht auch darum, neue Mitglieder ins Team zu nehmen oder etwa auch Randfiguren zu integrieren. Auch ist es die Funktion des Chefs, passende Teams zusammen zu stellen, je nach Situation.

Es hatte sich trotzdem einiges geändert in meinem inneren Team, mein Team war anders geworden in den zwei Jahren, es hatte einige neue Mitglieder bzw. vergessene Mitglieder. Inzwischen gab es einen Experten zum Thema „Soziale Phobie“. Ich nannte ihn „**Tim**“ (*Therapeut in mir*). Die „Geburt“ von *Tim*, quasi seine Entstehungsgeschichte, liegt schon lange zurück in meiner Vergangenheit. Das Thema Psychologie hat mich schon immer interessiert, vor allem in der krisengeschüttelten Pubertät, wo sich Fragen über Fragen nach dem „Warum“ auf türmten.

**Tim** war groß und erwachsen geworden, als ich die erste Psychotherapie am Ende meiner Pubertät machte, er war lange Zeit irgendwie vergessen von mir; aber jetzt las er auch Bücher über Soziale Phobie, er wurde zum Experten und zum Begleiter des Schüchternen. Aber auch sonst hatte er einiges drauf.

Er hatte guten Kontakt zu den anderen Mitgliedern des Teams, unabhängig davon, ob sie auf der Pro- oder Kontra Seite zum Thema „Gruppenbesuch“ standen.

Ein weiterer Schritt war das genaue Anschauen von Teammitgliedern, die ich zunächst verachtete, später dann aber wertschätzen lernte.

Der „**Schwarzseher**“ hatte auch einen Gegenspieler, der sich lange nicht bei mir auf der Lebensbühne hat blicken lassen. Es war der „**Optimist**“. Die Beiden mochten sich zunächst nicht sonderlich, merkten dann aber irgendwann, dass sie Beide notwendig sind, um sich an der Realität zu orientieren. In den Teamsitzungen ergänzten sie sich prächtig. Es gab immer positive und negative Aspekte. Die Beiden verstanden sich so gut in den Teamsitzungen, dass ein neues Teammitglied geboren wurde:

der „**Realist**“ (er sah Risiken und Chancen gleichermaßen).

Der „**Lustlose**“ war gar nicht so negativ, ich hatte ihm einen falschen Namen gegeben: ich taufte ihn um im Laufe der zwei Jahre: es war der „**Selbstfürsorger**“. Er schaute, dass es mir gut geht, ich auch mal meine Lieblingsserie schaue und kein schlechtes Gewissen dabei habe.

Es gab dann auch einen Unterschied zwischen 2010 und 2012. Ich hatte 2012 vor der Teilnahme an der SP-Gruppe eine Teamkonferenz einberufen, um als Chef zu schauen, wen ich alles im Team brauche, um in die Gruppe zu gehen. Es gab auch einige Teammitglieder, die sich an den Tisch setzten und ohne Anmeldung dabei waren. Es geht um die Teilnahme oder Nichtteilnahme an der Selbsthilfegruppe am Freitag, wer von Euch möchte dabei sein? Das war meine Einladung als **Chef** an die Mitglieder, die sich auch gleich mit einem Satz im Blitzlicht vorstellten:

*Der Schüchterne*: „Ich zu allererst, um mich geht es ja, ich bin jetzt schon ein Nervenbündel, wenn ich nur an Freitag 19:00 denke!“

*Der Realist*: „Jenseits der Gefühle geht es darum, abzuwägen, welche Chancen und Risiken es gibt!“

*Der Selbstfürsorger*: „Ich möchte, dass es dem Chef gut geht, er sich weder über- noch unterfordert.“

*Tim (Therapeut in mir)*: „Ich biete Hilfe an, dort wo es klemmt.“

*Der innere Kritiker*: „Ich möchte nicht, dass sich mein Chef zum Affen macht, sondern gute Beiträge abliefern.“

*Der Neugierige*: „Wie so eine Selbsthilfegruppe wohl abläuft, was da für Leute sind – ist das etwa genauso wie in den Film „Die anonymen Romantiker“?“

*Der Zuverlässige*: „Mir ist wichtig, dass man sich auf mich verlassen kann, dass mein Tun vorhersehbar ist.“

Zunächst gab es ein Brainstorming, die Mitglieder des Teams legten einfach los.

*Der Schüchterne (zum Realisten)*: „Du hast gut reden, ich werde Nächte nicht schlafen können, angespannt sein bei der Arbeit und mich schämen, wenn ich in der Gruppe etwas Falsches sage.“

*Der Realist (zum Schüchternen)*: „Sicher kann es sein, dass Du dich schämst, aber wie willst Du die Gruppe sonst kennen lernen? Solche Gefühle zu vermeiden bedeutet Teilhabe am Leben zu vermeiden. Natürlich kann es sein, dass Du einen Patzer machst oder in ein Fettnäpfchen trittst. Vielleicht gefällt Dir aber die Gruppe so gut, dass Du auch beim nächsten Mal hingehen möchtest!“

*Der Schüchterne (zum Realisten)*: „Ich will das Risiko minimieren mich zu blamieren, ich möchte mich nicht in ein Abenteuer stürzen!“

*Tim (zum Schüchternen)*: „Vermeidung vergrößert die Angst langfristig, und genau deshalb ist deine Angst aktuell so groß – da hilft alles nix, irgendwann musst du ins kalte Wasser springen oder in Einsamkeit dich aus dem Leben zurück ziehen.“

*Der Schüchterne (zum Tim)*: „Du bist mir ein schöner Psychologe. Friss oder stirb, mehr fällt Dir wohl nicht ein!“

*Der innere Kritiker (zum Chef)*: „Du bist nicht vorzeigbar, bist zu alt für die Gruppe, kannst dich schlecht mitteilen. Mit dir in die Gruppe zu gehen, das wird echt peinlich, dass sich der Schüchterne schämt, wundert mich nicht!“

*Der Selbstfürsorger (zum Schüchternen)*: „Du hast schon genug Stress auf der Arbeit mit der Angst, da brauchst Du nicht noch in der Freizeit zusätzlich Stress zu machen, das hält doch kein Mensch aus.“

*Der Neugierige (an den Schüchternen):* „Das war doch klar zu sehen, wenn Du das Ruder in der Hand hast, was dann passiert. Dein Kurs ist Einsamkeit und die Scheu vor Menschen, du hast hier ständig die Hauptrolle gehabt, jetzt reicht es endgültig. Ich bin auch noch da und möchte mich zu Wort melden.“

*Der Zuverlässige (zum Schüchternen):* „Jetzt halte dich endlich mal an die Absprachen, es geht nicht immer nur um Dich alleine, es geht auch um andere Menschen, wie den S., den Gruppenleiter, den du dann enttäuschst!“

Als *Chef* hatte ich nun die Aufgabe, die verschiedenen Teammitglieder in die Gesamtlösung (Teilnahme an der Gruppe) einzubinden. Dabei war es sehr wichtig, die Mitglieder für die Gruppenteilnahme zu gewinnen, die eigentlich gegen die Gruppenteilnahme waren (der Schüchterne, der innere Kritiker).

*Chef (zum Schüchternen):* „Was würde Dir eine Teilnahme an der Gruppe leichter machen?“

*Schüchterne (zum Chef):* „Ich bräuchte Hilfe, vielleicht vom Tim.“

*Chef (zu Tim):* „Würdest Du dem Schüchternen helfen?“

*Tim (zum Chef und zum Schüchternen):* „Ja klar, ich habe auch schon ein paar gute Übungen vorbereitet, es ist aber wichtig, da am Ball zu bleiben, etwa Achtsamkeitsübun-

gen.“

*Schüchterner (zu Tim):* „Ja danke Dir, dann üben wir zusammen!“

*Chef (zum Schüchternen):* „Was würde Dir darüber hinaus eine Teilnahme erleichtern, was wäre eine Belohnung für Dich?“

*Schüchterne (zum Chef):* „Also am Samstag hast Du frei, da gibt es keine Experimente und kein Stress. Das Maximum ist da ein Kinobesuch, das ist ja quasi schon eine Belohnung!“

*Chef (zum Schüchternen):* „Gut, einverstanden!“

*Chef (zum inneren Kritiker):* „Was wäre dir wichtig, welche Bedingungen stellst Du für die Gruppenteilnahme?“

*Innere Kritiker (zum Chef):* „Mir geht es vor allem darum, dass du nicht einfach los plapperst. Wenn Du den Mund aufmachst, sollte das gut durchdacht sein – Du solltest keinen Unsinn reden oder leeres Geschwätz von Dir geben. Darum geht es mir.“

*Chef (zum inneren Kritiker):* „Du bist ein strenger, aber Du hast auch dafür gesorgt, dass ich gute Leistungen bringe. Dafür bin ich dir echt dankbar. Wenn ich nur daran denke, dass ich als bester damals die Zusatzausbildung absolviert habe. Das lässt sich machen und ich denke, dass Du mir



auch ein Feedback spendest?!“.

*Innerer Kritiker (zu Chef): „Ja, damit bin ich einverstanden!“*

*Chef: „So, die Entscheidung ist gefallen. Ich danke Euch allen. Ihr seid so wichtig für mich und wir haben jetzt eine gute Lösung gefunden für alle Beteiligten!“*

Mit diesem inneren Team ausgestattet fuhr ich im Juni 2012 wieder die A5 Richtung Norden.

Es hatte sich einiges verändert in diesen zwei Jahren. Es waren keine äußerlichen Veränderungen, sondern Veränderungen in mir selber, in meiner Seele, im Umgang mit mir selber. Ich hatte aus einem „Sauhaufen“ ein Team geschmiedet, das es mir ermöglichte, mein Ziel zu erreichen: den Gruppenbesuch.

Ich ging die Einkaufsstraße entlang, es war Freitag 18:30 Uhr. Der „**Schüchterne**“ bibberte bereits vor Angst, aber „**Tim**“ hatte ihm bereits ein paar Achtsamkeitsübungen beigebracht, so dass der „**Schüchterne**“ das bunte Treiben in der Stadt beobachtete anstatt sich von inneren Bildern der Angst beeindruckt zu lassen.

Mein Herz pochte, ich ging durch die Tür auf einen Innenhof, ein Hinweisschild zum Gruppenraum war angebracht und ich war drin, in der Gruppe. Derart aufgeregt, dass ich eine Panikattacke hatte und den Eindruck, dass ich gar nicht dazu gehöre, wie in einem Film. Meine Hände zitterten und waren schweißig. Es war der Beginn einer langen Reise.

Zusammenfassend kann ich folgendes sagen:

- (1) Ich hatte einzelne Teammitglieder, die sich zu unterschiedlichen Zeiten meldeten, aber sich untereinander zunächst nicht abgesprochen haben. So meldete sich der Neugierige beim Eingang der Mail und sagte sofort zu. Der Zuverlässige meldete sich laut zu Wort am Tag des Gruppentreffens, als ich mich entschlossen hatte, mich auf den Weg zu machen. Der Schüchterne meldete sich, als ich am Eingang des Selbsthilfebüros stand. So kann ich mir mein durchaus widersprüchliches Verhalten gut erklären.
- (2) Erst im Rahmen einer Teamsitzung konnte ich die verschiedenen Mitglieder zusammen bringen und ihnen Angebote machen, gleichzeitig ihre Wortmeldungen ernst nehmen und eine tragbare Lösung für alle finden.
- (3) Es kamen zur Teamsitzung auch neue Mitglieder, deren Hilfe ich benötigte, um mein Ziel zu erreichen (etwa Tim oder der Realist).
- (4) Jedes Teammitglied hat seine eigene Vergangenheit und Entstehungsgeschichte. Am Beispiel von Tim (Therapeut in mir) habe ich versucht das zu verdeutlichen. Oftmals haben Eltern oder andere wichtige Bezugspersonen ihren Anteil an der Entstehung der Teammitglieder.
- (5) Die Einstellung zu einzelnen Teammitgliedern hat sich geändert, generell schätze ich inzwischen alle und erkenne ihren Wert und ihre Bedeutung. Das hat sehr viel mit dem Thema Akzeptanz zu tun.

Und ich habe inzwischen viele Teamsitzungen einberufen; seit das innere Team gut zusammenarbeitet, hat sich mein Kontakt nach Außen auch verbessert. Es gibt immer wieder Konflikte, aber auch Lösungen. Ich bin froh, dass ich so interessante Teammitglieder habe, die auch beachtet und wertgeschätzt sein wollen.

Literaturangabe:

Friedemann Schulz von Thun, Miteinander reden: 3, Rowohlt Taschenbuch Verlag, Reinbeck bei Hamburg, 1998

## Virtuelle Realität – Neue Möglichkeiten für Expositionsübungen

*Ein Beitrag des Landesverbandes Bayern*

*von Max*

„Normalerweise wäre ich einfach an meinem Abteil vorbeigelaufen, und hätte notfalls lieber gestanden, als den Fahrgast, der auf meinem reservierten Platz sitzt, anzusprechen. Zu groß die Angst, in eine Diskussion verwickelt zu werden, sich zu blamieren, vielleicht gar nicht im Stande zu sein etwas zu sagen. Diesmal nehme ich meinen Mut zusammen und spreche ihn an, dass ich gerne auf meinen Platz sitzen würde. Der Mann steht aber nicht auf, sondern verweist auf seinen schweren Koffer, und ob ich mir nicht einen anderen Platz suchen kann. Spätestens jetzt hätte ich in der Wirklichkeit freundlich zugestimmt und das Weite gesucht, nun bestehe ich auf meinem Recht. Der Mann wird aber nun lauter und sagt, er ist sich sicher, dass noch ganz viele Plätze frei wären. Die Simulation ist also auf ein höheres Level gestiegen, aber auch auf diesem gelingt es mir heute zu kontern. Als ich schließlich meinen Platz einnehmen kann, fällt mir ein, dass ich die Brille jetzt abnehmen kann. Plötzlich stehe ich wieder in meinem Wohnzimmer.“

Die ganze Situation hat sich also nicht in Echt zugetragen, sondern war nur eine Simulation, diese war aber audiovisuell täuschend echt. Was mittlerweile in der Computerspielindustrie, Medizinausbildung oder Fabrikplanung angekommen ist, ist derzeit auch Gegenstand intensiver Forschung in der Angst- und Traumatherapie.

Virtualität bedeutet, dass eine Sache nicht in der Form existiert, in der sie zu sein scheint, in ihrer Wirkung aber



der Realität gleicht. Im allgemeinen Sprachgebrauch wird hierunter eine computergestützte Simulation der Realität verstanden. Exposition wiederum ist das Sich-Aussetzen gegenüber bestimmten Einflüssen. Mit anderen Worten kann in einer virtuellen Expositionsübung ein *Patient* in eine vorgebliche Wirklichkeit gesetzt werden und beispielsweise mit seinen Ängsten konfrontiert werden. In der Expositionstherapie bei Ängsten soll durch wiederholte Konfrontation ein Nachlassen der Symptome, ein Gewöhnen stattfinden.

Solch neuartige Formen der Expositionstherapie und -Übung bieten Chancen, bergen aber auch Risiken.

Eine solche virtuelle Expositionsübung könnte in beliebiger Häufigkeit und Intensität laufend wiederholt werden. Die Hemmschwelle zur Teilnahme kann in dem Bewusstsein, dass es eine Simulation ist, geringer ausfallen. Eine langsame Steigerung der Intensität kann zudem Erfolgsgefühle wecken. Psychotherapeuten haben oft lange Wartelisten. Zeitaufwendige Expositionsübungen mit begleitetem Aufsuchen kritischer Situationen sind selten möglich. Eine Steuerung, wie intensiv die einwirkende Realität sein wird, gibt es ohnehin nicht.

Risikoreich erscheinen auch die möglichen Formen der Selbsttherapie. Beispielsweise könnten sich Besuche in virtuellen Kontaktbörsen, um Kontaktaufnahme zu üben, eine Realitätsflucht oder eine Sucht, wie von Computerspielen bekannt, entwickeln.

Während bereits mehrere Studien zu virtuellen Übungen bei Phobien wie beispielsweise vor Spinnen oder Flugangst vorliegen, wurde in Hinblick auf Soziale Phobie noch wenig publiziert. Auch verschiedene Ausprägungen der Sozialen Phobie dürften hier eine Herausforderung sein, da auch verschiedene VR Umfelder programmiert werden müssen.

In [1] werden sechs Studien zur Therapie von Sozial Phobie vorgestellt, in denen die Wirksamkeit realer Expositionsübungen mit denen virtueller verglichen werden. Hierzu wurden verschiedene Situationen unter anderem aus den Bereichen öffentliches Reden, sich durchsetzen, Intimität und Souveränität in VR umgesetzt. Alle Studien haben gezeigt, dass virtuelle und reale Expositionsübungen eine vergleichbar hohe Erfolgsquote aufweisen.

Auf diversen Internetseiten werden häufig auch noch einzelne Apps vorgeschlagen, welche zwar nicht explizit für den Kontext Sozialphobie entwickelt wurden, aber als mögliche Expositionsübung dienen können. Häufig wird hier das Programm Altospace genannt [2] Hierbei handelt es sich um ein soziales Netzwerk, in dem die Teilnehmer sich mittels VR Hardware in virtuelle Welten begeben. Dort können sie sich mit anderen Teilnehmern treffen und interagieren. Hierzu werden die Teilnehmer von einem eigenen Avatar dargestellt (also eine künstliche Computerfigur).

Für Smartphones sind auch eine Reihe von Apps zum Üben von Vorträgen verfügbar. Hierzu kann das Handy in 3D Brillen eingelegt werden, um ein virtuelles Publikum darzustellen, welches in der Lage ist unterschiedlich auf den Vortrag zu reagieren. Ein Beispiel hierzu ist die kostenlose App „BeyondVR Public Speaking“ [3]

Speziell an Sozialphobie Patienten richtete sich die mittlerweile nicht mehr verfügbare „Sophie App“ [2] Die Software wurde von der Uni Bern entwickelt und rein zu Studienzwecke vorübergehend, an zuvor in einem Bewerbungsverfahren ausgewählte Patienten weitergegeben. Den Teilnehmern wurde hierbei von der Software täglich angewiesen bewusst bestimmte Übungen in den Tagesablauf zu integrieren.

Die Therapie von Ängsten in virtueller Realität, besonders in Hinblick auf soziale Phobie steckt noch in den Kinderschuhen, bietet jedoch viel Potential. Die FH Potsdam bewirbt sich derzeit um ein Forschungsprojekt zur Entwicklung einer virtuellen Übungsumgebung speziell in Hinblick auf soziale Phobie. Der VSSP ist in diesem Projekt als beratender Partner vorgesehen.

- [1] C. E. a. C. Wolters, „Virtual Realities in the Treatment of Mental Disorders: A Review of the Current State of Research,“ [Online]. Available: <https://www.intechopen.com/books/virtual-reality-in-psychological-medical-and-pedagogical-applications/virtual-realities-in-the-treatment-of-mental-disorders-a-review-of-the-current-state-of-research>.
- [2] „Sophie App,“ [Online]. Available: <https://www.onlinetherapy.ch/app/>.
- [3] „Altospace VR,“ [Online]. Available: <https://altvr.com/>.
- [4] „BeyondVR Public Speaking,“ [Online]. Available: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.BeyondVR.beyond&hl=de>.

## Der VSSP-Landesverband NRW stellt sich vor

*Ein Beitrag des VSSP-Landesverbandes Nordrhein-Westfalen*

### Die Gründung

Mitglieder der Sozialphobie-Selbsthilfegruppen in Paderborn beschlossen im September 2009, sich für die Gründung des Landesverbandes NRW zu engagieren, nachdem der VSSP-Bundesverband schon ein knappes Jahr bestand.

Dem Landesverband NRW folgten in den nächsten zwei Jahren weitere fünf Landesverbände in anderen Bundesländern.

Organisatorisch bilden diese Landesverbände zusammen mit dem Bundesverband einen sogenannten Zweigverband, eine organisatorisch vernetzte Struktur.

### Menschen mit Sozialer Phobie und Selbsthilfe in NRW

Die Anzahl der Betroffenen im Flächenbundesland NRW lässt sich statistisch auf eine halbe Million Menschen schätzen, die sich akut mit einer behandlungsbedürftigen Sozialen Phobie auseinandersetzen müssen.

Auf je 100.000 Einwohner kommen nur 25 Psychotherapeuten und auf 100.000 von Sozialer Phobie Betroffene weniger als 10 Selbsthilfegruppen. Dabei hat sich in NRW zwischen 2009 und 2018 die Anzahl der Sozialphobie-Selbsthilfegruppen von 17 auf 28 erhöht - eine bemerkenswerte Steigerung.



Selbsthilfegruppen zu Sozialer Phobie in NRW 2018

Ein Blick auf die räumliche Verteilung zeigt, dass die Sozialphobie-Gruppen nach wie vor mit einem Schwerpunkt in den Städten vertreten sind; in den ländlichen Gebieten gibt es größere Lücken. Die Zuwächse in den letzten 10 Jahren sind aber nicht so sehr in den Ballungszentren zu sehen, sondern eher in den mittelgroßen Städten von 100.000 bis 200.000 Einwohnern.



## Die Aufgaben und Aktivitäten des Landesverbandes von 2010 bis 2018

Der Verband hat sich von vorne herein primär auf die Unterstützung und Förderung der Selbsthilfestrukturen konzentriert, also die Unterstützung der bestehenden Sozialphobie-Selbsthilfegruppen sowie die Förderung von Gruppenneugründungen. Die sog. „Gemeinschaftliche Selbsthilfe“ in Gestalt der Sozialphobie-Selbsthilfegruppen steht im Blickpunkt. Das schließt neben der Gruppenarbeit auch andere Begegnungsformen mit ein.

### Bestehende Selbsthilfegruppen

Gruppen kann der Landesverband fördern, indem er dazu beiträgt, dass sie einen beständigen Zulauf an neuen Teilnehmern haben und so ihre Existenz gewährleistet bleibt. Hierzu gibt es verschiedene Möglichkeiten: Aufnahme der Gruppe ins Selbsthilfgruppenverzeichnis des Gesamtverbandes, Werbemöglichkeit um neue Teilnehmer auf der Internetseite des Landesverbandes und in der Infozeitschrift des Gesamtverbandes, Unterstützung der Gruppe beim Formulieren eines Presseartikels u.a.m.

Weiterhin berät der Landesverband auf Wunsch zu Problemen in der Gruppe oder auch zum Beantragen von Fördermitteln bei den Krankenkassen. Gruppen, die über kein eigenes Konto verfügen, bietet der Landesverband die Möglichkeit, ihre Krankenkassen-Fördermittel über ein Treuhandkonto des Verbandes zu beziehen.

Allgemein sehen wir unsere Aufgabe auch darin, die bestehenden Selbsthilfegruppen in NRW besser miteinander zu vernetzen und besuchen auf persönlichen Wunsch einzelne Gruppen und nehmen an ihren Sitzungen teil.

Aufgrund der Größe des Flächenlandes NRW haben wir zur besseren Erreichbarkeit der Gruppen zwei Aktivitätspunkte aufgebaut, einer im Rheinland und einer in Westfalen.

### Gruppen-Neugründungen

Das Netz der Selbsthilfegruppen in NRW erscheint zunächst einmal recht gut ausgebildet zu sein, jedoch ist klar, dass alleine schon aufgrund der hohen Anzahl an Betroffenen bei Weitem nicht für jeden, der es möchte, eine Selbsthilfegruppe in der Nähe erreichbar ist. Daher sehen wir in der Unterstützung bei Gruppenneugründungen eine weitere wichtige Aufgabe unseres Landesverbandes. Wir können Interessenten, die an ihrem Ort eine Gruppe gründen möchten, zum einen unterstützen durch Teilnehmer-suche und -werbung (wie auch schon bei den bestehenden Selbsthilfegruppen beschrieben) sowie Kooperation mit der Selbsthilfekontaktstelle vor Ort. Zum anderen ist gerade in der Entstehungsphase oft eine kontinuierliche Ermutigung wichtig, da sich eine Gruppengründung über Monate hin-

ziehen kann und hier eine Begleitung hilfreich ist, um an dem guten Ziel dran zu bleiben.

Finden sich regional hinreichend Angehörige, beispielsweise Eltern sozialphobischer Kinder, die den Schritt in eine gegenseitige Unterstützung wagen, so freuen wir uns sehr, wenn auch diese Initiative realisiert werden kann – meist mit Unterstützung der lokalen Selbsthilfe-kontaktstelle.

### Entwicklung der Kooperation mit den Selbsthilfekontaktstellen

Wie erwähnt, kooperieren wir mit den örtlichen Selbsthilfekontaktstellen, um Gruppenneugründungen zu unterstützen. Diese Kooperationen haben sich schrittweise über die Jahre entwickelt und intensiviert, wobei seine Arbeitsteilung jeweils individuell abgesprochen wird.

Kontaktstellen treten von sich aus auf uns zu, teilen uns mit, dass in ihrem Bereich eine solche Gründung geplant ist und bitten um Unterstützung. In anderen Fällen wenden sich einzelne Betroffene an den Landesverband und fragen nach, wie sie eine Gruppe gründen können, und wir nehmen nachfolgend Kontakt mit der Kontaktstelle auf, die dann vor Ort aktiv wird. Eine dritte Möglichkeit ist, dass wir über Internet von einer geplanten Neugründung erfahren, z.B. auf einer Internetseite einer Kontaktstelle oder in einem von ihrem geschalteten Presseartikel. Auch hier nehmen wir Kontakt auf und bieten unsere Kooperation an.

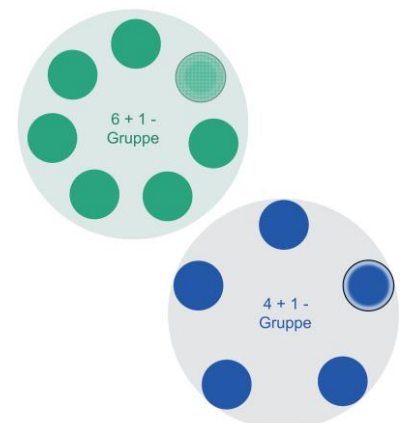
### Spezielle SHG-Projekte des Landesverbandes: 4 + 1 - und 6 + 1 - Gruppe

Über die Jahre hat sich ein guter und regelmäßiger Erfahrungsaustausch mit verschiedenen Selbsthilfegruppen in NRW aufgebaut.

Ein öfter auftauchender Punkt in langjährigen Gruppen ist, dass einige Gruppenmitglieder, die schon länger eine SHG besuchen, gerne mehr machen würden als nur die normalen Gesprächsrunden und dass hier ein Bedarf besteht nach einem weiterführenden Angebot. So entstand der Impuls, an Modellen spezieller Gruppen-Ergänzungsformen zu arbeiten.

Zwei Intensiv-Gruppen, die sogenannte 4 + 1 - Gruppe und 6 + 1 - Gruppe, fanden von 2010-2012 bzw. von 2016-2017 in Paderborn und Höxter statt.

„4 + 1“ bzw. „6 + 1“ bedeutete, dass die



Gruppe aus insgesamt fünf bzw. sieben Teilnehmenden bestand, wobei eine Person eine zusätzliche Funktion übernahm: die des Anleitenden. Alle Beteiligten waren Selbsthilfegruppen- und ebenso angsterfahren.

Es handelte sich um zeitlich begrenzte, übungsorientierte Kleingruppen, in denen intensiver als in einer „normalen“ gesprächsorientierten Selbsthilfegruppe die Möglichkeit einer weiterführenden Gruppenarbeit erprobt wurde.

Die Kleingruppen verstanden sich nicht als ein alternatives Angebot zur „regulären“ Selbsthilfegruppe, sondern als Ergänzung. Alle Teilnehmer am Projekt nahmen gleichzeitig auch an den wöchentlichen SHG-Gruppentreffen teil.

Über beide Gruppenmodelle wurde eine Dokumentation erstellt, die auf unserer Internetseite zu finden ist<sup>7</sup>. Sie soll Gruppen-Engagierten als Anregung dienen zur Entwicklung eigener Konzepte.

### **Selbsthilfegruppen-Regionaltreffen 2016 in Paderborn**

Im Oktober 2016 fand das erste landesweite Regionaltreffen von Sozialphobie-Selbsthilfegruppen in Paderborn statt. An ihm nahmen 25 Mitglieder aus 7 verschiedenen Gruppen teil. Neben einer Stadtführung und Übungen zum Einstieg gab es einen intensiven Gesprächsaustausch, der zum einen die Vielfalt, zum anderen aber auch die Gemeinsamkeiten in der Selbsthilfearbeit deutlich werden ließ. Unser Landesverband hat den organisatorischen Rahmen für das Treffen geboten, das aus den Selbsthilfegruppen in Paderborn heraus koordiniert wurde.

In der Infomedium-Ausgabe 2016 findet sich ein Bericht zum Regionaltreffen ([www.vssp.de/infomedium](http://www.vssp.de/infomedium)).

### **Geschäftsstelle des Landesverbandes und Kooperation mit dem VSSP-Bundesverband**

Unser Landesverband hat seine Geschäftsstelle in Höxter und wirkt mit beim Seminarangebot des VSSP im dortigen Zentrum für Menschen mit Sozialer Phobie.

Der VSSP NRW beteiligt sich an der Erstellung der Leitfäden zur Selbsthilfe und Selbsthilfegruppenarbeit, die vom VSSP-Bundesverband herausgegeben werden.

## **Das Verbands-Team**

Seit Gründung des Landesverbandes wird dieser ausschließlich von Selbst-Betroffenen geleitet.

Die Mitarbeit im Team des Landesverbandes dient dem Gedanken der Selbsthilfe, sie fordert bisweilen auch heraus, ist sinnstiftend und fördert das eigene Wachstum.

Mitglieder werden können alle, die den Zweck des Vereins über ihre persönlichen Belange hinaus unterstützen. Dies sind neben Betroffenen auch Angehörige und Freunde.

Einmal im Jahr treffen sich die Mitglieder zur Versammlung in Paderborn - bei Kaffee und Kuchen. Neben den zu erledigen formalen Punkten ist dieser Termin oft ein Wiedersehenstreffen von jetzigen und ehemaligen Selbsthilfegruppenmitgliedern sowie eine gute Gelegenheit, Menschen aus anderen Gruppen kennen zu lernen und sich gegenseitig auszutauschen.

## **Und sonst?**

Neben den hier beschriebenen Aktivitäten beraten wir auch Betroffene und Angehörige sowie zunehmend häufiger auch Lehrer und Therapeuten.

Wir stellen die verschiedenen Möglichkeiten der Selbsthilfe dar und unterstützen bei der Suche nach ambulanter und stationärer Therapie, wengleich wir keine speziellen Therapeuten- oder Klinikempfehlungen geben können. Die Auswahlkriterien sind zu individuell und subjektiv.

Ein aktuell immer wieder auftauchendes Thema ist die Frage, wie jüngeren Betroffenen ein attraktives Selbsthilfeangebot gemacht werden kann, ohne bestehenden Gruppen den Nachwuchs zu entziehen. Hier arbeiten wir zusammen mit dem Bundesverband an einem nächsten Leitfaden, der sich auch diesem Thema widmen wird.

Wir planen, in Zukunft bei Gruppenbesuchen ein spezielles Beratungs- und Informations-Angebot zu einzelnen Gruppenthemen mitzubringen wie z.B. Moderation, Aufnahme von Neuen, Gruppenstruktur u.a.m.



<sup>7</sup> <http://www.vssp-nordrhein-westfalen.de/files/Dokumentation-6+1und4+1.pdf>

# Selbsthilfegruppe Soziale Phobie Halle/Saale

*Ein Beitrag des VSSP-Landesverbandes Niedersachsen-Bremen-Sachsen-Anhalt*

Die **Selbsthilfegruppe Soziale Phobie aus Halle an der Saale** stellt sich vor

Am 16.10.18 sprach Axel B. vom VSSP - Landesverband mit 2 Teilnehmerinnen und 3 Teilnehmern der SHG in einem Café bei gemütlicher Atmosphäre in Halle an der Saale.

## Gründung der Gruppe

Im Oktober 2012 hatte eine junge Betroffene aus Leipzig die Idee und gründete die Gruppe, die dann von den jetzigen Ansprechpartnern Christian und Thomas übernommen wurde.

Es gab zahlreiche Anfragen, die eine Gründung der Selbsthilfegruppe ermöglichten.

Auch konnten Interessenten einem kleinen Zeitungsartikel entnehmen, dass eine Gruppe für sozialphobische Menschen gegründet werden sollte.

Die Kontaktstelle vermittelte die Räumlichkeiten und beriet die Gruppe während der Gründungsphase. Vor allem rechtliche Fragen wurden geklärt. Die Koordination mit der Kontaktstelle war gut.

Bei der Gründung waren wir 2 Mitglieder sowie eine Mitarbeiterin der Selbsthilfekontaktstelle.

## Teilnehmerstruktur

Es gibt derzeit 6 bis 8 aktive Gruppenmitglieder, auf der Liste sind gut doppelt so viele. Bei den Treffen waren wir schon mal 10, manchmal aber auch nur 2 bis 3. In der Gruppe sind etwa doppelt so viele Männer wie Frauen aktiv.

## Gruppensitzungen

Unser Gruppentreffen in der Selbsthilfekontaktstelle findet immer am 1. Dienstag im Monat von 17:30 bis 19:30 Uhr statt.

Wir haben bei der Gruppensitzung keine festen Regeln. Wenn ein Neuinteressent zum

1. Mal kommt, stellen wir uns am Anfang meistens gegenseitig vor, dabei kann derjenige so viel sagen, wie er über sich preisgeben möchte.

In den Sitzungen reden wir viel über unsere Arbeit und wie wir mit unserer Sozialen Phobie privat und beruflich im vergangenen Monat klarkamen.

Die Gruppe versteht sich als reine Sozialphobiker-Selbsthilfegruppe. Es waren auch mal ein Angehöriger eines an Sozialphobie leidenden Sohnes und ein Betreuer eines sozialphobischen Menschen dabei.

## Und außerhalb der Gruppensitzungen?

Außerhalb der Gruppe treffen sich die Mitglieder auch und unternehmen vieles gemeinsam. Beispiel: Eine Wanderung im Harz zum Brocken.

Es ist jedoch nicht immer einfach, einen gemeinsamen Termin bei uns zu finden, weil oft irgendwer nicht kann.

## Was gefällt euch an eurer Selbsthilfegruppe besonders?

An unserer Gruppe gefällt uns besonders der Erfahrungsaustausch. Es wird das Gefühl vermittelt, angenommen zu werden. Du kannst frei reden und musst dir keine Gedanken machen, abgewertet zu werden. Die Aktivitäten während einer Sitzung und auch außerhalb davon können frei gestaltet werden. Auch wird vieles außerhalb der Sitzungen unternommen. Zudem sind es einfach nette und lustige Leute dort. Die Liste ließe sich noch fortsetzen.

## Zugang zur Gruppe

Menschen, die gerne bei uns reinschauen wollen, sagen wir: Wenn es die Situation hergibt, dann kann sie oder er einfach vorbeikommen. Ansonsten kann sie oder er sich per E-Mail oder Telefon an die Gruppe wenden und zum nächsten Treffen kommen.

Das Motto der Gruppe lautet „Komm einfach vorbei“.



# Zehn Jahre VSSP e.V.

Ein Beitrag des Bundesverbandes

## Gründungsidee und Namenshistorie

Unser Selbsthilfeverband wurde im November 2008 gegründet. Die Idee war, über die Arbeit in der eigenen Selbsthilfegruppe hinaus ein Netzwerk aufzubauen. Dieses sollte in Form einer Selbsthilfeeinstitution eine möglichst beständige Form haben.

Es ging uns auch um eine wirkungsvolle Öffentlichkeitsarbeit und darum, für möglichst viele Betroffene erreichbar zu sein.



Seit nun 10 Jahren ist der Verband auf die Förderung und Entwicklung der Möglichkeiten der Selbsthilfe bei Sozialer Phobie konzentriert. Ein guter Anlass für uns, diese Zeit einmal Revue passieren zu lassen.

In den Jahren 2005 – 2007 bildete das „**Netzwerk-Selbsthilfe-Soziale Phobie**“ einen Vorläufer des VSSP e.V. Die Vernetzung von interessierten Mitgliedern aus unterschiedlichen Selbsthilfegruppen lief über eine Mailingliste und ein Forum speziell zu Fragen der Selbsthilfe(gruppenarbeit). In diesem Forum herrschte ein intensiver Austausch.

Während dieser Netzwerk-Zeit wurde erstmals ein bundesweites Sozialphobie-Selbsthilfegruppen-Verzeichnis aufgebaut, das seither einen wichtigen Kern unseres Angebotes für Betroffene darstellt.

Leider erreichten die Forumsbeiträge stets nur die aktiven Forumsnutzer; außerdem bedurfte es einer Registrierung zur Teilnahme. Die Breiten- und Öffentlichkeitswirkung erschien uns in Relation zum Zeitaufwand zu gering.

Im Herbst 2008 wurde daher in Minden der „**Dachverband der Selbsthilfe Soziale Phobie und Schüchternheit**“ (**DSSPS**) gegründet. 2009 erfolgte eine Umstrukturierung in „**Verband der Selbsthilfe Soziale Phobie und Schüchternheit**“ (**VSSPS**) und die Anerkennung als gemeinnütziger Verein. Im gleichen Jahr entstand der Landesverband Nordrhein-Westfalen und in den darauffolgenden zwei Jahren weitere fünf Landesverbände. Der VSSPS wurde zum Bundesverband.

2014 erfolgte die letzte Umbenennung in „**Verband der Selbsthilfe Soziale Phobie**“ (**VSSP**). Anlass war die Feststellung des Finanzamtes - welches u.a. über die Gemeinnützigkeit entscheidet - dass Schüchternheit keine Krankheit sei.

## Selbsthilfe Soziale Phobie 2008-2018

Der Bekanntheitsgrad des Störungs- und Krankheitsbildes *Soziale Phobie* hat allgemein in den letzten 10 Jahren deutlich zugenommen. Hierzu haben maßgeblich auch zahlreiche Fernsehbeiträge und Presseberichte beigetragen. Eine Zunahme des Bekanntheitsgrades hat parallel auch eine häufigere Diagnosestellung zu Folge.

Im Kontakt mit den Medien haben wir uns von Seiten des VSSP dafür eingesetzt, dass neben der Psychotherapie auch die Option Selbsthilfe-Gruppe erwähnt und ihr Potential gewürdigt wurde.

Es ist gesichert, dass die Anzahl der Krankentage allgemein bei psychischen Erkrankungen und auch bei Sozialer Angststörung zugenommen haben. Leider hat sich der allgemeine Mangel an Psychotherapieplätzen in den Städten wie auch im ländlichen Bereich nicht wesentlich geändert.

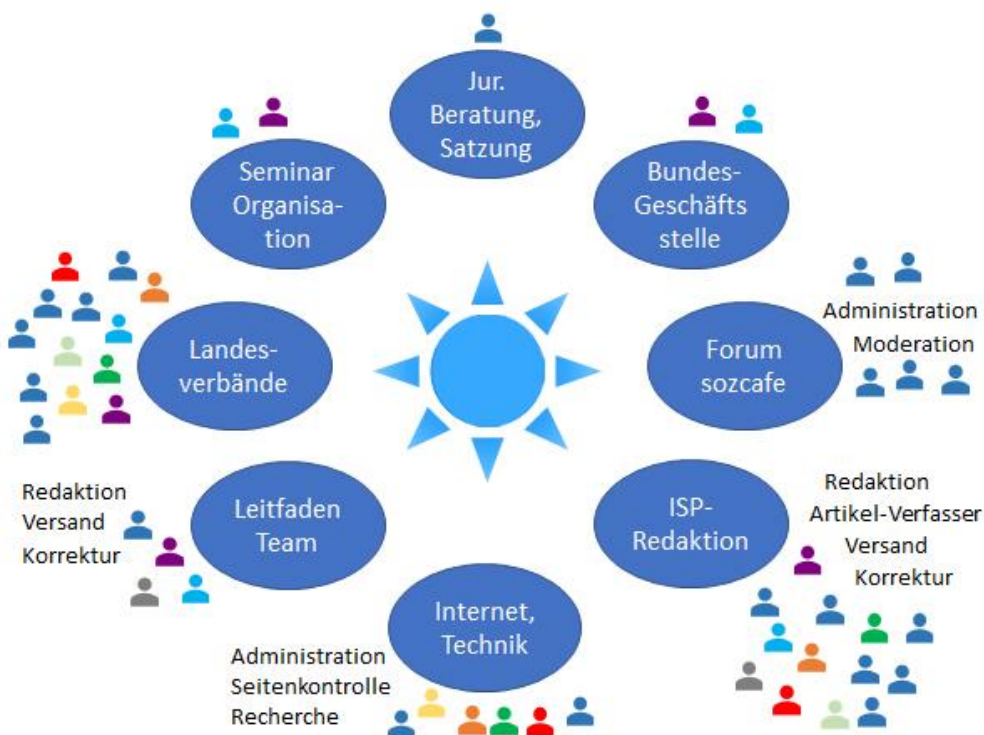
Bundesweit erhöht hat sich die Anzahl der Sozialphobie-Selbsthilfegruppen innerhalb von 10 Jahren von ca. 70 auf über 125 Gruppen. Nicht alle Selbsthilfegruppen sind an eine Selbsthilfekontaktstelle angeschlossen oder dem VSSP e.V. bekannt, somit ist zu erwarten, dass die Zahl noch etwas größer ist.

Die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe hat für die meisten eine positive Wirkung und unterstützt ihr Bemühen um Heilung. Dies fand auch eine offizielle Anerkennung in der Ärzteschaft; der Besuch einer Selbsthilfegruppe wurde als Empfehlung in die ärztlichen/psychotherapeutischen Leitlinien zur Behandlung Sozialer Angststörung aufgenommen.

Neben der Selbsthilfe in Gruppenform bestehen seit vielen Jahren Internetforums-Angebote. Die Anzahl der Teilnehmenden an Sozialphobie-Foren ist beständig und sehr hoch.

### Die Arbeit des VSSP e.V. und seine inhaltliche Weiterentwicklung seit 2008

Unsere Arbeit ist sehr vielfältig und gliedert sich in verschiedene Bereiche auf, die von Teams betreut werden. So ist auch die Arbeit im Verband selbst eine vernetzte, solidarische Struktur, eben ein Abbild „gemeinschaftlicher Selbsthilfe“. Hierfür möchten wir allen Mitwirkenden herzlich danken.



### Unsere Öffentlichkeitsarbeit

Zur Öffentlichkeitsarbeit des Verbandes gehören zunächst einmal die **Internetseiten**, die unser Angebot nach außen darstellen und regelmäßig zu aktualisieren sind – neben der technischen Wartung. 2017 erfolgte eine Umstellung und Anpassung an die veränderten Nutzergewohnheiten, auch über Smartphone und Tablet Informationen abzurufen.

Der VSSP ist Betreiber zweier **Internet-Foren**, zum einen das schon in der Einleitung erwähnte alte „Netzwerk-Forum“, zum anderen seit 2014 das Forum sozcafe.de.

Von Anfang an hatten wir die Idee, eine Informationsschriftzeitschrift online herauszugeben. Die erste Ausgabe des „**Infomedium Soziale Phobie (ISP)**“ entstand kurz vor Gründung des VSSP e.V.. Danach erschienen in zunächst unregelmäßigen Abständen weitere Ausgaben. Seit 2017 konnten wir durch eine Verstärkung in der Redaktion diese interessante Arbeit ausbauen auf nun zwei Ausgaben jährlich, seit 2018 auch in DIN A4 Format als Print-Ausgabe. Aus einer reinen Internetzeitschrift ist nun eine Info- und Mitgliederzeitschrift geworden.

Eine größere Anzahl an **Beiträgen und Artikeln** zu Themen wie Scham, Wut, Angst, Paruresis, Emetophobie, psychotherapeutische Behandlungsansätzen und vieles andere mehr sind über die Jahre in diversen Medien erschienen, unter anderem auch in „Die Angst-Zeitschrift“ (DAZ).

### Die VSSP-Leitfäden

Eine unserer Kern-Tätigkeiten ist die Herausgabe von selbsthilfespezifischer Info-Literatur, vorrangig den **Leitfäden zur Selbsthilfe und Selbsthilfegruppenarbeit**. In ihnen stellen wir auch die Ergebnisse vieler Befragungen von Betroffenen vor, z.B. zu den Themen Soziale Phobie und Beruf, Beziehung/Partnerschaft, Älterwerden, Kinder/Jugendliche. Die Redaktion wird durch die aktive Mitwirkung zahlreicher Betroffener unterstützt. Dies ermöglicht eine realitätsnahe und authentische Wiedergabe der Lebenssituationen Betroffener und führt zu konkreten Konzepten der Selbsthilfe.

### Beratung von Betroffenen und Angehörigen

Über unser *Beratungstelefon von Betroffenen für Betroffene und Angehörige* und über Email stehen wir mit Betroffenen und ihren Angehörigen in direktem Austausch. Es geht um Fragen der Selbsthilfe und des Umgangs mit der sozialen Angststörung. Darüber hinaus beraten wir Selbsthilfegruppen und kooperieren mit Selbsthilfekontaktstellen im Bereich der an den Bundesverband angeschlossenen Landesgeschäftsstellen.

### Kontakt zu den Mitgliedern

Die Zahl der Mitglieder im VSSP e.V. zeigt über alle Jahre einen kontinuierlichen Zuwachs.

Entsprechend ist auch die Anzahl derer, die sich zur jährlichen Mitgliederversammlung nach Paderborn „trauen“, größer geworden. Wir bemühen uns, diese Treffen abwechslungsreich zu gestalten und freuen uns, jedes Mal auch neue Gesichter kennenzulernen. Neben den Verbandsinterna und obligatorischen Regelungen und Abstimmungen ist Raum für einen Austausch der Teilnehmer untereinander.

### **Persönliches aus Sicht des Vorstandes**

Eine solche über die Jahre komplex gewachsene Struktur, wie wir sie gerade beschrieben haben, hat einen nicht unerheblichen Verwaltungsaufwand hinter den Kulissen zur Folge, um flüssig zu funktionieren.

In den ersten Jahren haben wir uns recht intensiv mit formalen Dingen wie Vereinsrecht, Satzungsfragen, Gemeinnützigkeit und Fördergeldanträgen beschäftigen müssen, um das „Haus“ in seinen Grundfesten zu errichten und sicher zu gründen.

Es entstand eine Struktur für Menschen mit Sozialer Phobie, die vernetzen und zusammenführen möchte. Wohl wissend, dass Menschen mit Sozialer Phobie dies zunächst eher zurückhaltend zur Kenntnis nehmen, vielleicht auch erst einmal mit Vorbehalten beäugen.

Mit den Jahren traten immer mehr Betroffene auf uns zu, einige wurden selbst zu aktiv im Verband Mitarbeitenden. Es entstanden die VSSP-Landesverbände. Damit war auch der Zeitpunkt gekommen, zu dem wir nicht mehr alle Mitglieder persönlich kannten.

Neue Verwaltungsstrukturen mussten geschaffen und eingeübt werden, um die Übersicht zu behalten. Wege der einfachen Kommunikation über längere Distanzen wurden gefunden in Form von Telefon- und Video-Konferenzen.

Seit Öffnung des Zentrums für Menschen mit Sozialer Phobie 2012 in Höxter können wir Beratungen und regelmäßige Seminare anbieten. Hierbei entstehen immer wieder persönliche Kontakte und ein offener und direkter Austausch. Dies ist uns sehr wichtig, da es Anonymisierungstendenzen, die eine sich vergrößernde Struktur über die Zeit mit sich bringt, entgegenwirkt.

### **Blick in die Zukunft der Verbandsaktivität und – dazu parallel - der Sozialphobie-Selbsthilfestruktur**

In den letzten Jahren wird die Selbsthilfegruppe bisweilen als Auslaufmodell dargestellt: überaltert, für junge Menschen uninteressant. Für den Bereich Soziale Phobie jedenfalls erscheint uns dies nicht zutreffend sein. Da soziale Ängste keine Erkrankung des fortgeschrittenen Lebensalters sind, nehmen Betroffene aus allen Altersbereichen an den Gruppensitzungen teil.

Grundsätzlich aber sind immer wieder neue Selbsthilfeangebote und -konzepte zu erstellen, und zwar gleichermaßen für junge Betroffene, Betroffene mittleren Alters und für Ältere.

**Leben ist Bewegung**, dies gilt auch für diejenigen, die im Verband aktiv sind. Lebenssituationen verändern sich, sodass immer wieder Mitwirkende ausscheiden und neue gefunden und eingearbeitet werden. Wichtig ist, dass die Gesamt-Kontinuität gewährt bleibt. Darum bemühen wir uns auch weiterhin.

Wer Interesse hat, im Verband mitzuwirken, ist herzlich eingeladen und kann unter

**info@vssp.de** mit uns Kontakt aufnehmen.



## Der Mitgliedsbeitrag

### *Ein Beitrag des Bundesverbandes*

Seit Gründung galt für den Bundes- und die Landesverbände eine Beteiligung der Mitglieder an den Finanzen in Form eines freiwilligen Spendenbeitrags.

In den jährlichen Versammlungen haben die Mitglieder dies stets so beschlossen.

Gründe hierfür waren unter anderem, dass viele Betroffene aufgrund ihrer Ängste in ihrer Berufstätigkeit und damit in den zur Verfügung stehenden finanziellen Mitteln eingeschränkt sind und nicht benachteiligt werden sollen. Außerdem wollten wir vermeiden, dass ein Outing der persönlichen Situation erforderlich wird, um etwaige Ermäßigungen zu bekommen.

Um unsere Arbeit tun zu können, finanzieren wir uns im Wesentlichen über Fördermittel der Krankenkassen. Den für den Erhalt dieser Fördermittel notwendigen Eigenanteil haben bisher die Mitglieder, wie schon geschrieben, durch Spenden eingebracht.

Ende Oktober 2017 wurde der VSSP-Bundesverband von den fördernden Krankenkassen darüber informiert, dass ab 2018 die *"Erhebung eines Mitgliedsbeitrags für die antragstellende Selbsthilfebundesorganisation eine Fördervoraussetzung"* ist.

In der Mitgliederversammlung im April 2018 haben die Mitglieder ausführlich über diesen Punkt diskutiert. Es war wichtig, eine Kompromisslösung zu finden zwischen dem Wunsch nach möglichst wenig Verpflichtungen für die Mitglieder und der Erfüllung der Krankenkassen-Vorgaben, damit der Bundesverband seine beantragten Fördergelder erhalten und somit finanziell weiterexistieren und seine Arbeit tun kann.

Folgendes hat die Mitgliederversammlung beschlossen:

*"Die Mitglieder leisten einen jährlichen Mitgliedsbeitrag. Die Beitragshöhe bestimmen sie in Selbst-Einschätzung. Orientierende Angabe zur Beitragshöhe: 12,- €."*

Alle Mitglieder wurden per Email darüber informiert.

**Wichtig ist:** Der Mitgliedsbeitrag gilt für Einzelmitglieder. Die Mitgliedschaft von Selbsthilfegruppen ist beitragsfrei.

Selbstverständlich können neben einer Gruppenmitgliedschaft auch Gruppenteilnehmer Einzelmitglied sein.

Aufgrund des Zweigverbands-Systems sind Mitglieder der Landesverbände gleichzeitig Mitglied im Bundesverband.

Im August 2018 hat der Spitzenverband der Krankenkassen nun noch eine weitere Fördervoraussetzung aufgestellt: Er fordert nun auch von *Landesverbänden* die Erhebung von Mitgliedsbeiträgen.

Alternativ wird die Möglichkeit eingeräumt, dass der Bundesverband zentral die Mitgliedsbeiträge auch für die Landesverbände mit einzieht und dann anteilig Gelder an die Landesverbände weiterleitet.

Die Vorstände des Bundesverbandes und der Landesverbände haben sich für die zentrale Erhebung von Mitgliedsbeiträgen durch den Bundesverband ausgesprochen, insbesondere um Mehrfach-Beitragszahlungen für die Mitglieder zu vermeiden. Wir erwarten, dass dies im Interesse der Mitglieder ist.

In 2019 wird den Mitgliedern die Handhabung der Mitgliedsbeiträge in den jährlichen Versammlungen zur Entscheidung vorgelegt werden.

Wir bitten die Mitglieder, deren finanzieller Rahmen eine Beitragszahlung möglich macht zu prüfen, ob sie in diesem Jahr schon ihren Beitrag überwiesen haben.

Hier noch mal die Bankverbindung:

IBAN DE15 4306 0967 4027 4356 01  
BIC GENODEM1GLS  
GLS Gemeinschaftsbank  
Kontoinhaber: VSSP e.V.

# NOTIZEN

## Wir suchen Verstärkung für unsere ISP – Redaktion

Unser Redaktionsteam sucht Unterstützung für grafische **Gestaltung und Layout** des Infomediums.

Du solltest Erfahrung mit dem Thema Soziale Phobie haben und Freude an der grafischen Gestaltung und Layout. Du musst kein Grafik-Profi sein.

Die ISP-Redaktion sucht auch Menschen, die Freude an Texten haben und andere beim **Verfassen von Beiträgen begleiten** und unterstützen können.

Voraussetzungen: Kenntnisse in MS Word, Absprachemöglichkeit über E-Mail und Telefon

Interesse? Dann melde dich bei uns: [isp-redaktion@vssp.de](mailto:isp-redaktion@vssp.de)

## Vielen Dank ans Forumsteam

Herzlich bedanken möchten wir uns bei den Moderatoren und Administratoren des Forums sozcafe für ihre unermüdete Arbeit.

Ohne euch würde das Forum nicht den vielen tausend Nutzern zur Verfügung stehen können.

Ihr steckt viel Zeit in das Forum und so manches eurer Arbeit läuft im Hintergrund, ohne aufzufallen.

Zu euren Aufgaben gehört auch, bisweilen Entscheidungen zu treffen, die nicht immer leicht zu vermitteln sind.

Neben dem Dankeschön für euren Einsatz freuen wir uns auch über das neue Mitglied im Admin-Team.

Alles Gute für eure weitere Arbeit

Marita und Peter

# Der VSSP Seminar kalender für 2019

## 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.

Unseren Seminarveranstaltungs-Kalender für 2019 werden wir zum Jahresbeginn 2019 und somit rechtzeitig vor der Frist für Projektförderanträge allen Mitgliedern und Gruppen per Email mitteilen.

## Förderung durch die Krankenkassen:

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

**Bitte beachten:** Je nach Stand der Rückmeldungen und Anmeldungen können sich im Laufe des Jahres Änderungen in unserem Seminar-Angebot ergeben. Der stetig aktualisierte Plan ist zu finden unter [www.vssp.de/veranstaltungen](http://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 Themen-  
absprache und Hilfe bei  
Projektförderanträgen  
unter [info@vssp.de](mailto:info@vssp.de)**

## Verband der Selbsthilfe Soziale Phobie

### Leitfäden zur Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen- arbeit

Alle Leitfäden stehen als kostenloser Download unter [www.vssp.de](http://www.vssp.de) zur Verfügung oder können zum Druckkostenpreis angefordert werden unter [info@vssp.de](mailto:info@vssp.de)



#### Leitfaden Nr. 1 + 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 Krankenschreibung und Frühberentung; Lösungsansätze der Selbsthilfe für Betroffene mit Arbeitsplatzproblemen, z.B. Outing der persönlichen Schwierigkeiten gegenüber Kollegen und Vorgesetzten, Arbeitsplatzwechsel, Auszeit, Frühberentung. Besonderer Schwerpunkt: Möglichkeiten der Selbsthilfegruppe, das Thema intensiv und hilfreich zu behandeln.



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

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



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

Es werden Probleme mit Sinnlichkeit, Lust und sexueller Erregung beschrieben und der mögliche Einfluss Sozialer Angststörung dargelegt. Im Mittelpunkt stehen sowohl die 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 Wiedererlangung von hinreichender Eigenverantwortung, Gestaltungsfreiheit für die eigenen Lebensziele und einem kompetenten Handling noch verbleibender Ängste.



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

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



### Leitfaden Nr. 7 Teil I „Soziale Phobie bei Kindern, Jugendlichen u. jungen Erwachsenen“ (200 Seiten)

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 „Soziale Phobie bei Kindern, Jugendlichen u. jungen Erwachsenen“ (250 Seiten)

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 der 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.

## 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 die Mitgliedschaft monatlich kündbar ist

- weil du besser informiert bist

- weil du mitwirken kannst, wenn du magst

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

Unser Verband braucht für seine Arbeit die Rückmeldung und Unterstützung durch die Betroffenen. Eine gute Möglichkeit hierfür ist die Mitgliedschaft in unserem Verband. Sie gibt uns unterstützende Rückendeckung bei der Öffentlichkeitsarbeit und gegenüber Förderern (z.B. Krankenkassen).

Wir wissen, dass ein guter Schutz ihrer Mitgliedsdaten vielen Mitgliedern besonders wichtig ist. Wir versichern, im Rahmen gesetzlicher Bestimmungen persönliche Daten der Mitglieder grundsätzlich nicht nach außen weiterzugeben.

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

Mitgliedsanträge können angefordert werden unter [info@vssp.de](mailto:info@vssp.de).



## KONTAKT

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

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

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

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

© VSSP e.V. / Ausgabe 2018/2

## Impressum

Verantwortlich im Sinne des Pressegesetzes:

Johannes Peter Wolters

Redaktion:

Alexandra H.

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](mailto: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](mailto:info@vssp.de), Internet: [www.vssp.de](http://www.vssp.de)

Alle Rechte vorbehalten.

Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur nach vorheriger Absprache

© VSSP e.V. / Ausgabe 2018/2



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](http://www.vssp.de)

BUNDESVERBAND DER SELBSTHILFE  
**SOZIALE PHOBIE**

