

# Soziale Angststörung

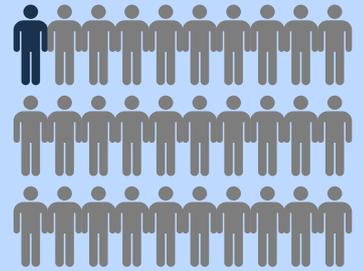
## What is it?

Kinder und Jugendliche mit sozialen Angststörungen oder Phobien leiden unter einer übermäßigen Angst davor, von anderen Menschen schlecht bewertet oder abgelehnt zu werden. In Situationen mit anderen erleben sie ein hohes Maß an Stress, Angst und Furcht und viele zeigen deshalb Vermeidungsverhalten, ziehen sich also beispielsweise zurück.

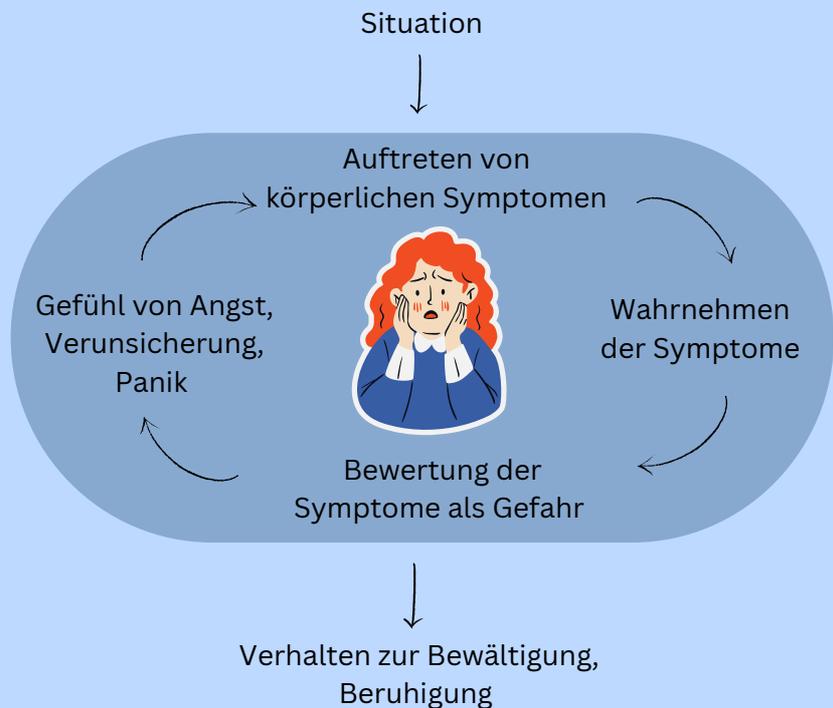
In Kindesalter: 1,4-1,6 %

In Jugendalter: 5,2 %

## Verbreitung



## Teufelskreis der Angst



## Anzeichen

- Furcht vor Situationen, in denen du negativ beurteilt werden könntest
- Angst, sich zu blamieren oder zu demütigen
- Vermeidung von Aktivitäten oder Gesprächen aus Angst, sich zu blamieren

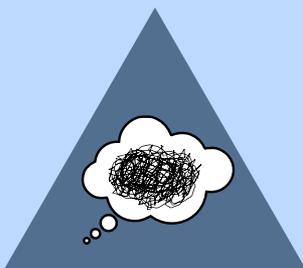
### Körperliche Anzeichen:

- Herzklopfen, Zittern, Schwitzen, Erröten, Katastrophengedanken, Übelkeit

## Komponenten der Angst

Nervosität und Sorgen über zukünftige bedrohliche Ereignisse

### Gedanken



### Verhalten

Vermeidung von sozialen Situationen

### Körper

Herzklopfen, Zittern, Erröten, Schwitzen

## Hinweise für soziale Ängste bei Kindern:

- Häufiger als sonst weinen oder sich aufregen
- Häufig wütend werden
- Vermeiden der Interaktion mit anderen Kindern und Erwachsenen
- Angst, in die Schule zu gehen oder an Aktivitäten im Klassenzimmer, Referaten und gesellschaftlichen Veranstaltungen teilzunehmen



Schüchternheit oder Unbehagen in bestimmten Situationen sind nicht unbedingt Anzeichen für eine soziale Angststörung, insbesondere bei Kindern. Das Wohlbefinden in sozialen Situationen variiert je nach Persönlichkeitsmerkmalen und Lebenserfahrung.

## Tipps zum Umgang mit sozialer Angst



**Ein Tagebuch führen!** - Versuche, deine Ängste besser zu verstehen - indem du darüber nachdenkst oder aufschreibst, was dir durch den Kopf geht und wie du dich in bestimmten sozialen Situationen verhältst.



**Wissen über die Angst!** - Je besser du die Angst kennst, also weißt wovon, wann und wieso du Angst hast, desto besser kannst du mit der Angst umgehen.



**Sich der Angst stellen!** - Wichtig ist es auch, mal Dinge zu tun vor denen man eigentlich Angst hat. Fang am besten mit kleinen Dingen an, die dir nicht ganz so viel Angst machen, denn so lernst du, dass du viele Situationen gut meistern kannst.



**Sprich aus, wie du dich fühlst!** - Wenn du unter den Symptomen einer sozialen Angststörung leidest, sprich mit jemandem dem du vertraust ehrlich darüber, wie du dich fühlst.



**Suche dir professionelle Hilfe!** - Wenn du merkst, dass es nicht besser wird, wende dich an einen/eine Psychotherapeut\*in oder an eine Beratungsstelle. Sie können dir helfen, deine Angst zu verstehen und zu überwinden.

Dieses Factsheet ist entstanden im Rahmen des Seminars "Living Library" am Fachbereich Psychologie. Philipps-Universität Marburg in Kooperation mit der Käthe-Kollwitz-Schule.

Seminarleitung: Dr. Katharina Szota

Daniel Lange, Emiliana Molina, Berit Below, Sandra Cruz



## Anlaufstellen

### Anlaufstellen Marburg:

#### **Kinder -und Jugendlichen-Psychotherapie Ambulanz**

- Gutenbergstr 29, 3537 Marburg
- **Tel:** 06421 2825096

#### **Institutsambulanz der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Universitätsklinikum**

- Schützenstr 49, 35039 Marburg
- **Tel:** 06421 5866469

### Online Hilfe finden:

#### **Bundes Psychotherapeuten Kammer**

- <https://www.bptk.de/service/therapeutensuche/>  
→ Übersicht der Psychotherapeut:innen Deutschlandweit

#### **Kostenfreie Telefonberatung für Kinder und Jugendliche (NummergegenKummer)**

- **Tel:** 116 111
- <https://www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendberatung>

#### **Nummer gegen Kummer: Elterntelefon**

- **Tel:** 0800 111 0 550

#### **24/7 Krisenberatung per Chat**

- <https://krisenchat.de/>