

ANGSTSTÖRUNGEN

Angststörungen sind gekennzeichnet durch Angst, Sorge oder Furcht. Diese Gefühle beeinträchtigen das Alltagsleben sehr und verhindern ein angemessenes Reagieren auf bestimmte Situationen. Angst kann zu körperlichen Symptomen führen.

eine Unterform der
Angststörungen ist die...



SOZIALE ANGSTSTÖRUNG

Abgrenzung von Schüchternheit und sozialer Unsicherheit

In sozialen Situationen manchmal nervös oder aufgeregt zu sein, ist ganz normal.

Der Unterschied zu einer Sozialen Angststörung ist

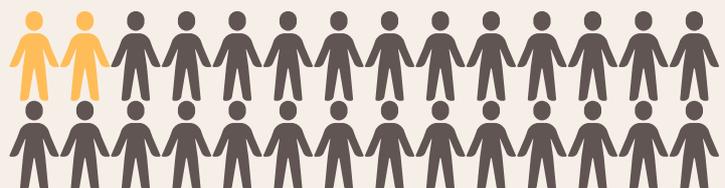
- dass man bei dieser **sehr starke Angst** verspürt, unter der man **leidet**
- und dass man bestimmte Dinge nicht mehr machen kann, die man eigentlich gerne tun würde bzw. Situationen **vermeidet**, vor denen man Angst hat.

Situationen, die Angst auslösen können...

... ein Gespräch beginnen oder führen
... mit Fremden sprechen
... telefonieren
... vor Publikum sprechen /Referate halten
... in der Mensa mit Mitschüler:innen essen
... auf soziale Veranstaltungen wie Partys gehen
... im Zentrum der Aufmerksamkeit stehen

Verbreitung

Ca. 7% aller Kinder und Jugendlichen entwickeln eine soziale Angststörung.



Komponenten der Angst



Teufelskreis der Angst



Vermeidungs- und Sicherheitsverhalten fühlt sich im ersten Moment gut an, weil die Angst sinkt.

Langfristig verstärkt es aber die Angststörung, weil man keine Erfahrungen macht, die zeigen, dass man die Angst überwinden kann.

Vermeidungsverhalten

- Situationen vor denen man Angst hat werden von vornherein vermieden
- Oder man flieht aus der Situation, sobald man Angst bekommt
- Dient als Schutz vor der Abwertung und Ablehnung, die Personen mit Sozialer Angststörung erwarten

Sicherheitsverhalten

- Verhalten, welches einem in Angstsituationen Sicherheit gibt
- Beispiele: nah an den Ausgang setzen, damit man schnell raus kann; viel schminken, um Erröten zu verbergen; an den Nägeln kauen, um sich zu entspannen

Typische Gedanken

Grundlegende Befürchtung

Dass andere einen negativ beurteilen könnten



Stigmatisierung

Stigmatisierung hat einen negativen Einfluss auf psychische Störungen.

Beispiel für Stigmatisierung:

Eine Person mit Sozialer Angststörung meldet sich ungern in der Schule. Die Lehrerin denkt:
“Der/die ist wohl nicht schlau genug, um es zu verstehen.”

Was kann man gegen Stigmatisierung tun?

- Vorurteile ansprechen
- Menschen mit Sozialer Angststörung nicht unter Druck setzen
- Verständnis zeigen
- Sich selbst und andere informieren



Anlaufstellen

Kinder -und Jugendlichen-Psychotherapie Ambulanz

- Gutenbergstraße 29
- Tel.: 06421/2825096
- www.uni-marburg.de/de/fb04/therapie-und-beratung/kj-pam/behandlungsangebot

Institutsambulanz der Kinder- und Jugendpsychiatrie

- Schützenstraße 49
- Tel.: 06421/5866469
- www.ukgm.de/ugm_2/deu/umr_kjp/16940.html

Telefonische Anlaufstellen

- Nummer gegen Kummer: 116 111
- Telefonseelsorge: 0800-1110111 oder 0800-1110222

Online Hilfe finden:

- <https://ptk-hessen.de/fur-patienten-und-ratsuchende/psychotherapeutensuche/> → Therapeut*innen-Suche in Hessen
- www.psychotherapie-marburg.de → Übersicht der Therapeut:innen in Marburg
- www.jugendnotmail.de → Kostenlose Online-Beratung und Gruppenchats
- www.psychenet.de → Netz für psychische Gesundheit

Dieses Factsheet ist entstanden im Rahmen des Seminars „Living Library - Ein neuer Ansatz zur Reduktion von Stigma in der Schule“ am Fachbereich Psychologie, Arbeitseinheit Klinische Kinder- und Jugendpsychologie der Philipps-Universität Marburg (unter Verantwortung von Prof. Dr. Hanna Christiansen)
Seminarleitung: M. Sc. Psych. Friederike Durlach

Fabia Hüttemann, Aline Menberg, Clara Neigl, Elena Schober, Johanna Spieß, Marta Wolstein

Adaptiert und verändert im Rahmen des Seminars „Living Library - Ein neuer Ansatz zur Reduktion von Stigma in der Schule“ am Fachbereich Psychologie, Arbeitseinheit Klinische Kinder- und Jugendpsychologie der Philipps-Universität Marburg (unter Verantwortung von Prof. Dr. Hanna Christiansen)
Seminarleitung: Dr. Katharina Szota

Carlotta Hammes, Lilly Kunze, Anna Ling, Chris Pankerl