

Soziale Ängstlichkeit



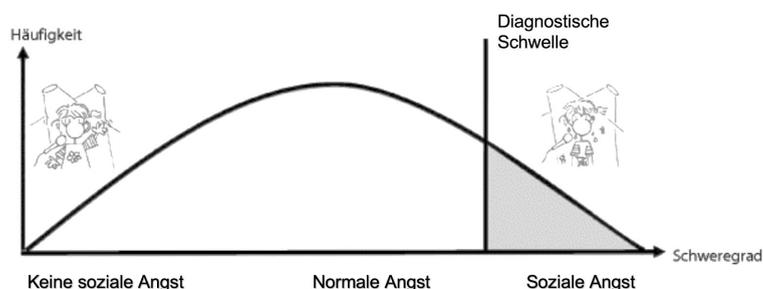
Angst, sich zu blamieren? Vortragsangst? Hier erfährst du zum Thema "Soziale Angst" welche Formen es gibt und wie du damit umgehen kannst.

Was ist soziale Ängstlichkeit?

Menschen mit einer sozialen Angststörung leiden unter starker Angst und Unsicherheit in Situationen, in denen sie im Zentrum der Aufmerksamkeit stehen und negativ bewertet werden könnten. Typische angstauslösende Situationen sind z.B. Referate halten, Essen in der Öffentlichkeit, Unterschreiben an der Supermarktkasse, Small Talk mit dem Geschlecht von Interesse oder auch telefonieren. Betroffene haben in der Regel Angst davor, sich peinlich zu verhalten und sich vor anderen zu blamieren. Häufig treten in sozialen Situationen starke körperliche Beschwerden, wie Atemnot und starkes Herzklopfen, auf. Es ist nicht entscheidend, dass die Betroffenen tatsächlich abgelehnt werden, sondern allein die Angst davor, dass es so sein könnte.

Wie äußert sich die soziale Angststörung?

- Viele Menschen stehen nicht gerne im Mittelpunkt und halten ungerne Referate vor anderen, aber normale Schüchternheit ist keine soziale Angststörung
- Im Gegensatz zu schüchternen Menschen haben Menschen mit einer sozialen Angststörung eine sehr stark ausgeprägte Angst in sozialen Situationen, so stark, dass diese Situationen soweit wie möglich vermieden werden
- Sie haben verschiedene körperliche Beschwerden in angstauslösenden Situationen und haben Angst davor, dass andere ihre körperlichen Symptome bemerken und sie deswegen negativ bewertet werden
- Während schüchterne Menschen vielleicht nicht gerne auf Partys gehen, vermeiden Betroffene soziale Situationen und ziehen sich immer mehr zurück
- Sie leiden stark unter ihrer sozialen Angst und sind eingeschränkt, da sie nicht mehr die Dinge tun können, die sie gerne tun würden
- Typische Gedanken, die Betroffene haben, sind z.B.:
"Die anderen merken, dass ich unsicher bin und schauen plötzlich alle nur noch auf mich"
"Die anderen denken bestimmt, ich bin seltsam oder dumm"



Wie häufig und in welchen Situationen kommt es vor?

Häufigkeit:

- Die “Soziale Angststörung” ist neben der “Depression” eine der am häufigsten vorkommenden psychischen Störungen.
- Ca. 10% aller Jugendlichen leiden darunter.
- Meist treten Symptome erstmals im Alter von 10-15 Jahren auf.
- In den letzten Jahren ist die Anzahl an sozialen Angststörungen gestiegen.

→ Es gibt mehr Betroffene als Ihr vielleicht vermutet hättet. Solltet Ihr selbst vermuten, einige der Symptome bei Euch wiederzuerkennen, seid Ihr damit nicht allein!

Typische Situationen:

- im Mittelpunkt stehen
- Gruppengespräche, 2-er Gespräche
- Telefonieren
- Partys
- Sprechen in der Öffentlichkeit, Vorträge (z.B. im Klassenraum)
- Essen/trinken vor Anderen
- Schreiben vor Anderen

Wie entsteht eine soziale Angststörung?👁️👁️

- Es gibt nicht den einen Grund, warum Menschen an einer sozialen Angststörung erkranken
- Stattdessen geht man von einem Zusammenspiel vieler verschiedener Faktoren aus
- Die Genetik spielt eine wichtige Rolle: manche Menschen entwickeln eher eine bestimmte Krankheit als andere
- Außerdem können Persönlichkeitseigenschaften wie z.B. Schüchternheit, negative soziale Erfahrungen und die Erziehung in der Familie eine Rolle spielen
- Das Problem bei Angststörungen ist, dass die Situationen, die Angst auslösen, von den Betroffenen vermieden werden
- Dadurch verschwindet die Angst zwar kurzfristig, man kann dadurch aber nicht die Erfahrung machen, dass die Situationen gar nicht so schlimm sind. Langfristig bleibt die Angst also erhalten und verschlimmert sich eher

Was kann dagegen unternommen werden?

- Es ist sehr wichtig, dass sich Betroffene Hilfe suchen
 - Angst verschwindet selten von alleine
 - Die Angststörung schränkt das Leben der Betroffenen stark ein
 - Soziale Isolation kann auch zu Depressionen oder weiteren Erkrankungen führen
- Die Soziale Angststörungen kann erfolgreich mit einer Psychotherapie behandelt werden
 - Therapeut*innen helfen dabei, die soziale Angst zu bekämpfen
- Allgemein gilt: Übung macht den Meister!
 - Ihr telefoniert nicht gerne, daher vereinbart Ihr Termine und bestellt Essen online?
 - Ihr bereitet Gruppenarbeiten mit vor, aber wollt sie nicht präsentieren?
 - Ihr fangt keinen Small Talk an, da Ihr nicht wisst worüber Ihr sprechen sollt?
 - Kommunikation läuft hauptsächlich über WhatsApp und Instagram?
 - Das bedeutet nicht, dass Ihr gleich eine ausgeprägte soziale Angststörung habt, aber Ihr solltet soziale Situationen üben und bewusst aufsuchen.



Tip: Wenn Ihr Euch vor einer Situation fürchtet, und die Gedanken an das was schiefgehen kann nicht leiser werden, stellt Euch folgende Fragen: *“Wie oft ist das, was ich mir in Gedanken ausmale in ähnlichen Situationen wirklich geschehen?”*, *“Was denke ich, wenn dies einer anderen Person passiert?”*, *“Übertreibe ich?”*

Wie könnt Ihr Anderen helfen?

Für Menschen, die unter einer Sozialen Angststörung leiden, ist es sehr schwierig, sich Hilfe zu holen. Denn gerade dabei kommt es ja zu Situationen, die die Angst auslösen. Helfen könnt Ihr also am besten, indem Ihr...

- Mit ihm/ihr zusammen Unterstützung sucht
 - mit seinen/ihren Eltern reden
 - mit dem Vertrauenslehrer reden
- Helft (telefonisch), Termine zu vereinbaren
- Ihn/sie zum ersten Termin begleitet

Wo findet Ihr Hilfe?

*Hier findet Ihr eine Liste möglicher Ansprechpartner, falls Ihr das Gefühl habt, dass Ihr oder ein Freund/ eine Freundin Hilfe benötigt. Professionelle Hilfe zu suchen kostet sehr viel Überwindung, ist aber immer der richtige Weg. Es ist auch hilfreich, sich an Freund*innen oder andere Vertrauenspersonen zu wenden.*

- Kinder -und Jugendlichen-Psychotherapie Ambulanz in der Frankfurter Str.
Tel.: 06421/2825096 (Sekretariat)
Mail: kiju04@staff.uni-marburg.de
<https://www.uni-marburg.de/de/fb04/therapie-und-beratung/kj-pam>
- Institutsambulanz der Kinder- und Jugendpsychiatrie
Tel.: 06421/5866469
https://www.ukgm.de/ugm_2/deu/umr_kjp/16940.html
- Online Hilfe finden
 - www.Psychotherapie-Marburg.de
→ Übersicht über alle Psychotherapeuten in Marburg
 - www.jugendnotmail.de
→ U.a. kostenlose Online-Beratung und Gruppenchats
- Angebote von der Schule:
 - Frau Nordheim-Schmidt

Wenn Ihr mehr zu dem Thema wissen möchtet...

- *“Die Krähe und der Papagei: Die Geschichte einer sozialen Angststörung aus Sicht eines Betroffenen - Mit viel Hilfe zur Selbsthilfe”* Autor: Mutiger Angsthase, veröffentlicht 2015, Verlag: CreateSpace Independent Publishing Platform
- *“Angst kocht auch nur mit Wasser: Wie wir durch Denken in Bildern negative Verhaltensmuster durchbrechen können”* Autor: Dan Katz, veröffentlicht 2019, Verlag: mvg Verlag
- Youtubevideo: Sophie Laurent (<https://www.youtube.com/watch?v=xDVSL3gfk4>)
 - Beachtet bei dem Video, dass der Weg die Soziale Angststörung zu bekämpfen bei jeder Person unterschiedlich verläuft und seid geduldig mit Euch selbst.