

Hilfreiche Informationen

Internet

- <http://www.sozphobie.de/>
(Selbsthilfe soziale Phobie und Schüchternheit)
- <http://www.panik-attacken.de/>
(Website der Deutschen Angst-Selbsthilfe, Informationen zur sozialen Phobie unter Angststörungen – Primäre Störungen)

Literatur

- Lydia Fehm & Hans-Ulrich Wittchen
„Wenn Schüchternheit krank macht: Ein Selbsthilfeprogramm zur Bewältigung Sozialer Phobie“ (2008)
- Katrin Consbruch & Ulrich Stangier: „Ratgeber Soziale Phobie: Informationen für Betroffene und Angehörige“ (2010)

Selbsthilfegruppen

Über <http://www.selbsthilfenetz.de/> unter Selbsthilfegruppen zu „soziale Phobien“
Bundesverband der Selbsthilfe Soziale Phobie u. Schüchternheit (VSSPS) gem. e.V.
(<http://www.vssps.de/selbsthilfe-gruppen>)



Impressum

Herausgeber: Universitätsklinikum Münster, Unternehmenskommunikation T +49 251 83-55866,
UKMPressestelle@ukmuenster.de

Hilfreiche Informationen



Mögliche Anlaufstellen

Spezialambulanz für Angsterkrankungen
Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie des UKM
Albert-Schweitzer-Str. 11, 48149 Münster
Leitung: Prof. Dr. med. Peter Zwanzger
Mitarbeiter: Dipl.-Psych. Dr. Andreas Behnken
Anmeldung: T +49 (0)251 83-56676 oder -58159
<http://klinikum.uni-muenster.de/index.php?id=661>

Psychotherapieambulanz der Universität Münster
Fliednerstr. 21 (Pavillon V), 48149 Münster
Sprechstunde Di, 10-12 und Do, 17-19 Uhr
Anmeldung: T +49 (0)251 83-34140
<http://wwwpsy.uni-muenster.de/pta>



Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie des Universitätsklinikums Münster

Informationen zu sozialen Ängsten

Informationsflyer zur sozialen Phobie

Was sind soziale Ängste?

Gefühle der Unsicherheit in sozialen Situationen, wie bei einem Vortrag vor einer großen Personengruppe oder einem wichtigen Gespräch mit dem Vorgesetzten, sind den meisten Menschen durchaus bekannt. Auch eine normal ausgeprägte Schüchternheit ist weit verbreitet, ohne dass die Betroffenen damit Schwierigkeiten haben. Ist die soziale Ängstlichkeit jedoch stärker ausgeprägt, kann sie zu einem Problem werden: die Betroffenen befürchten nahezu ständig, sich „blöd anzustellen“ und gehen schwierigen sozialen Situationen aus dem Weg. Werden durch die Problematik Leiden und eine Einschränkung des normalen Lebens verursacht, spricht man von einer **sozialen Angststörung** („soziale Phobie“). In industrialisierten Ländern leiden etwa zwei bis vier Prozent der Bevölkerung unter einer sozialen Angststörung, die damit ein verbreitetes Problem darstellt.



Diagnose auf einen Blick

Die wichtigsten Kennzeichen einer sozialen Angststörung sind:

- Ausgeprägte und lang anhaltende Furcht davor, in sozialen Situationen ein Verhalten zu zeigen, das von Anderen als lächerlich oder peinlich bewertet werden könnte (z.B. öffentliches Sprechen, Essen oder Schreiben)
- Müssen sich die Betroffenen dennoch einer solchen Situation aussetzen, empfinden sie starke Angst
- Die Betroffenen erkennen, dass ihre Befürchtungen übertrieben sind
- Aus Angst vor Blamage werden mehrere soziale Situationen gemieden oder nur unter großem Leiden durchgestanden
- Die Betroffenen leiden unter ihrer Problematik und schränken sich beruflich oder privat ein (z.B. Beförderungen ablehnen, Partys fernbleiben etc.)

Was können Sie tun?

Der Entschluss, eine Psychotherapie zu beginnen, ist ein großer Schritt in die richtige Richtung, da die soziale Angststörung sehr gut behandelt werden kann! Den meisten Patienten kann durch eine kognitive Verhaltenstherapie geholfen werden. Inhalte einer solchen Therapie sind:

- Durchbrechen der Vermeidungsstrategie in Bezug auf soziale Situationen. Einzeln oder in einer geschützten Gruppe werden neue soziale Verhaltensweisen eingeübt und im Alltag ausprobiert, sodass Betroffene lernen, selbstsicherer aufzutreten.
- Veränderung automatischer Gedanken wie z.B. „alle denken, dass ich das nicht kann“ oder „alle schauen mich an“.
- Umgehen mit körperlichen Angstreaktionen (z.B. Zittern, Schwitzen oder Erröten).

Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Aktuell besteht für Sie die Möglichkeit, an einer neurowissenschaftlichen Studie des UKM zu sozialen Ängsten teilzunehmen.

Sie erhalten eine Aufwandsentschädigung, ein MRT-Bild Ihres Gehirns und ein kostenloses psychologisches Beratungsgespräch.

Kontakt:

sozialangst@ukmuenster.de oder Tel. (0251) - 52388