

Soziale Phobie

Betroffene für eine neue Selbsthilfegruppe gesucht

„Da ist die Angst mit fremden Menschen reden zu müssen oder zu einer Gruppe von Menschen dazu zu stoßen. Die Angst mit dem Vorgesetzten zu sprechen. Angst im Beisein anderer zu telefonieren, zu schreiben oder zu essen. Eine eigene Feier zu geben – unvorstellbar. Eine Liebesbeziehung einzugehen – kaum denkbar... Am liebsten verkriechen, Schutz suchen, sich an ein oder zwei Menschen klammern, mit denen es geht. Oder ein Schluck Wein zum locker werden... vielleicht Tabletten...?“

Soziale Phobien schränken das Leben enorm ein. Häufig reden die Betroffenen sich ihre Strategien, mit denen sie der Angst begegnen, schön, verharren monatelang, manchmal jahrelang isoliert und einsam.

Was hilft?

Neben Psychotherapie kann auch eine Selbsthilfegruppe helfen. Hier trifft man auf Menschen, die die gleiche Sprache sprechen, die sofort verstehen und nachfühlen können, wie stark die Ängste den Alltag belasten können. Die Betroffenen merken schnell, dass sie mit dem Problem nicht alleine da stehen. Das entlastet. Erfahrungen werden ausgetauscht, man freut sich an Fortschritten. Das stärkt und tut gut. Die Selbsthilfe-Kontaktstelle Witten|Wetter|Herdecke und der Selbsthilfeverband für Soziale Phobie (VSSP) NRW wollen in Witten eine Selbsthilfegruppe zum Thema soziale Phobie gründen. Betroffene Interessierte können sich bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle in Witten unter Tel.: 02302 1559 oder per E-Mail unter selbsthilfe-witten@paritaet-nrw.org, melden.

