

SOZIALE ÄNGSTE



Die meisten kennen sie. Doch was ist, wenn **soziale Ängste** überhandnehmen? **Sozialer Rückzug und Gefühle von Einsamkeit** können die Folge sein.

Wie es **dazu kommen** kann, wie dies **bemerkbar** wird und was schlussendlich **dagegen helfen** kann, ist Thema dieses **Pocket-Guides**.



WAS SIND SOZIALE ÄNGSTE?

Wenn die Angst vor der negativen Bewertung anderer unser Leben einschränkt, sprechen wir von einer sozialen Angst.



WAS ZEICHNET SOZIALE ÄNGSTE AUS?



- **Gefühle von Angst in sozialen Situationen**
- **Angst sich peinlich zu verhalten**
- **Befürchtungen vor Ablehnung**
- **Angst vor negativer Bewertung**

WANN ERFORDERN SOZIALE ÄNGSTE EINE BEHANDLUNG?

Schüchternheit

Im Vergleich zu sozialen Ängsten ist Schüchternheit auf gehemmtes Verhalten bezogen. In der Regel lässt die Schüchternheit nach dem ersten Auftreten in einer neuen Situation bzw. gegenüber neuen Menschen wieder nach. Schüchternheit ist ein breites Phänomen, das viele Kinder und Jugendliche von sich selbst kennen und beschreiben

soziale Angst

Soziale Angst beschreibt Gefühle von Angst in sozialen Situationen wie Interaktionen oder Leistungssituationen. Im Zentrum steht die Sorge, sich vor anderen zu blamieren oder nicht gemocht zu werden. Diese Angst tritt vor allem im Jugendalter verstärkt auf und ist nicht unbedingt behandlungsbedürftig.

Soziale Angststörung

Die soziale Angststörung zeichnet sich durch eine **anhaltende** Angst vor negativer Bewertung durch Mitmenschen aus. Die Gestaltung des Alltags ist dadurch massiv eingeschränkt. Demnach ist die soziale Angststörung **behandlungsbedürftig**.



SYMPTOME VON SOZIALEN ÄNGSTEN

Peinlichkeitsgefühl

**Angst vor
negativer
Bewertung**

Schwitzen

Zittern

Übelkeit

**Vermeidungs-
und
Sicherheitsver-
halten**

Erröten

**schneller
Herzschlag**

Nervosität





DIE ABWÄRTSSPIRALE DER ANGST



1. Negative Erwartung

2. Sicherheitsverhalten

3. Kurzfristige Erleichterung

**4. Langfristige
Verstärkung
der Angst**

**5. Eingeschränkte
soziale Interaktionen**

**6. Selbst-
bestätigung
negativer
Überzeugungen**

**7. Zunehmende soziale
Isolation**

8. Verschlimmerung der Angst



WAS IST VERMEIDUNGS- UND SICHERHEITSVERHALTEN?

Stell dir vor, du hast einen Regenschirm, den du immer bei dir trägst, egal ob es regnet oder die Sonne scheint. Du hast ihn immer griffbereit, weil du Angst hast, dass es plötzlich anfangen könnte zu regnen, und du nicht nass werden möchtest.

Genauso verhält es sich bei jemandem mit sozialer Angststörung. Die Person trägt ihre „sicherheitgebenden“ Verhaltensweisen immer bei sich, auch wenn keine unmittelbare Bedrohung besteht.

Wie der Regenschirm, der ständig griffbereit ist, obwohl es vielleicht gar nicht regnen wird, dienen diese Verhaltensweisen dazu, sich vor der befürchteten „Nässe“ – in diesem Fall der sozialen Ablehnung oder dem Urteil anderer – zu schützen. Doch genau wie der Regenschirm, der bei Sonnenschein unnötig und sogar hinderlich sein kann, können diese Sicherheitsverhaltensweisen das Leben der Person einschränken und sie daran hindern, positive soziale Erfahrungen zu machen.



EIN BEISPIEL WIE SYMPTOME AUSSEHEN KÖNNTEN

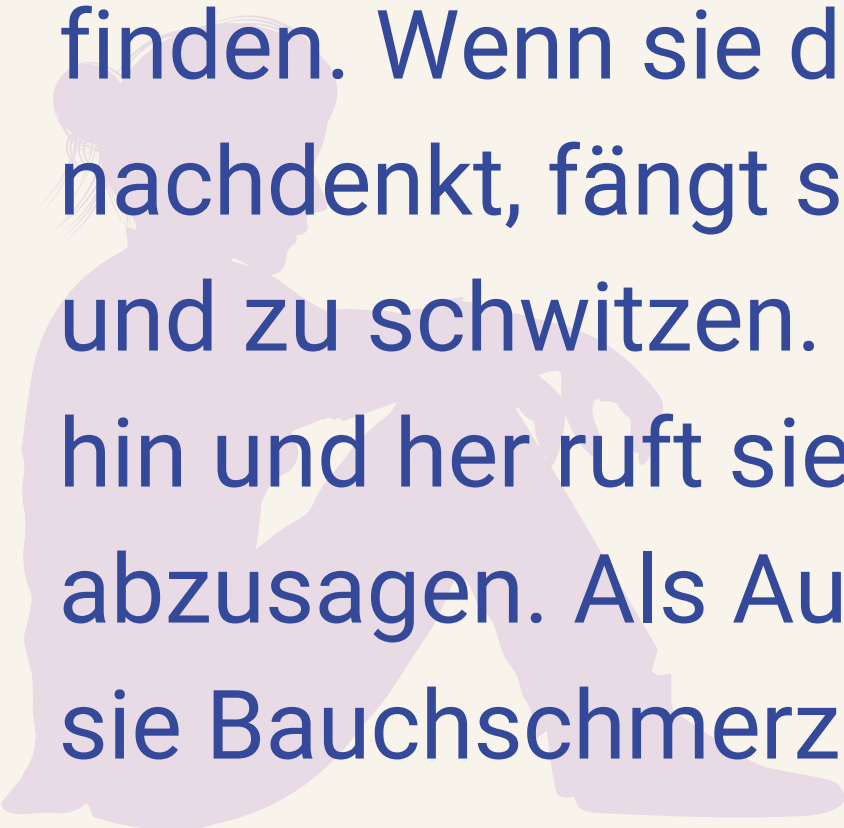
Lisa (15) hat Angst ...

Lisa und Charly sind gute Freunde. Zu Charlys 16.

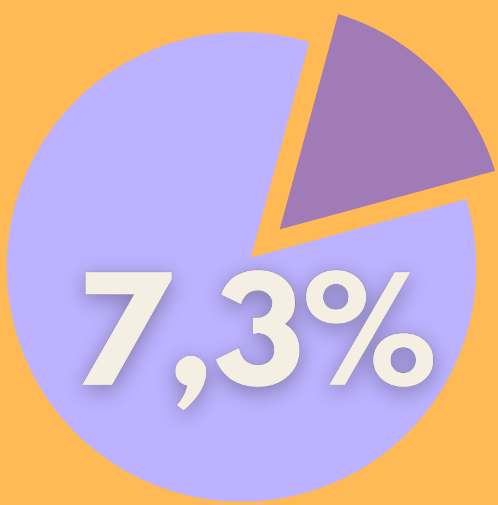
Geburtstag ist Lisa auf einer Feier eingeladen. Da Lisa Charly vom Handball kennt, sind Lisa die meisten Freunde von Charly nicht bekannt.

Lisa ist sich nicht sicher, ob sie wirklich zur Party gehen soll.

Schon mehrere Tage vorher kreisen die meisten Gedanken darum. Sie hat große Sorge, dass Charlys Freunde sie komisch finden. Wenn sie darüber nachdenkt, fängt sie an zu zittern und zu schwitzen. Nach langem hin und her ruft sie Charly an, um abzusagen. Als Ausrede erfindet sie Bauchschmerzen.



WER UND WIE VIELE SIND BETROFFEN?

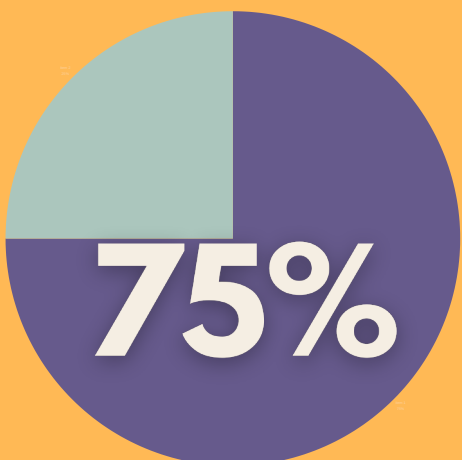


Erfüllen eine klinische Diagnose einer Sozialen Angststörung



Frauen sind doppelt so häufig betroffen wie Männer

Es sind, unabhängig vom Alter, sowohl Kinder als auch Erwachsene gleich betroffen.



Die meisten psychischen Erkrankungen beginnen in Kindheit und Jugend

Oft entsteht eine soziale Angststörung erst durch ein Zusammenspiel mehrerer Belastungsfaktoren

Soziale Faktoren



- negative Erlebnisse mit Gleichaltrigen, bis hin zu **Mobbing**
- sozial ängstliches Verhalten wird manchmal als distanziert o. arrogant fehlinterpretiert

Kognitive Faktoren



- nicht hilfreiche Gedanken vor, während und nach sozialer Interaktion
- **verzerrte Wahrnehmung** hinsichtlich sozialen Anforderungen (hoch) und eigener sozialer Kompetenz (niedrig)

Familiäre Faktoren



- elterliches **Erziehungsverhalten** (überbehütend, kontrollierend, distanziert, kritisierend)
- Eltern mit **eigenen sozialen Ängsten**

Emotionsregulation



- Anwendung **nicht hilfreicher Strategien** im Umgang mit eigenen Emotionen (z.B. Vermeidung, Grübeln,...)

Persönlichkeit



- Angeborene Tendenz zu **Hemmungen gegenüber Neuem**

BEHANDLUNG


Da sich soziale Ängste verschieden ausprägen, gibt es unterschiedliche Behandlungsansätze in der Psychotherapie.

Wenn soziale *Fähigkeiten fehlen*, werden diese geübt. Dies nennt man **Kompetenztraining**.

Wenn soziale *Situationen Angst auslösen*, trotz Kompetenzen, so sucht man solche Situationen auf, um positive Erfahrungen über die Situationen zu lernen. Dies nennt man **Expositionstherapie in vivo**.

Verschiedene **Präventionsprogramme**, die in Kindergärten oder Schulen eingesetzt werden, verringern die Entwicklung solcher Ängste.

Diese Programme können sich auf individuelle Kompetenzen oder auf soziale Faktoren fokussieren.



Dieser Pocket-Guide wurde von
Studierenden im Rahmen der
Veranstaltung B-KJ2

LIVING LIBRARY

im Sommersemester 2024 erstellt.



Klinische Kinder- und
Jugendpsychologie

Fachbereich Psychologie

**PHILIPPS-
UNIVERSITÄT
MARBURG**