

Neuer Selbsthilfe-Leitfaden des VSSP:

Leben und Älterwerden mit Sozialer Phobie

Von J. Peter Wolters und Marita Krämer

Es gibt wissenschaftlich gesichert Kurzverläufe einer Sozialen Phobie, bei denen Betroffene ihre sozialen Ängste durch 25-50 verhaltenstherapeutische Sitzungen oder die konsequente Anwendung von Ratgeberliteratur soweit lindern können, dass sie sich in ihrer persönlichen Weiterentwicklung durch Ängste nicht mehr behindert fühlen.

Daneben weisen Rückmeldungen und Umfrageergebnisse Betroffener aus Selbsthilfegruppen und themengebundenen Foren sowie wissenschaftliche Veröffentlichungen jedoch auch auf langwierigere Formen der Sozialen Phobie hin. So setzen sich viele dieser Menschen über Jahre, Jahrzehnte und bisweilen lebensbegleitend mit den Einschränkungen durch ihre Angststörung auseinander, auch mit begleitender Psychotherapie und Selbsthilfegruppenbesuch. Häufig entwickelt sich eine Soziale Phobie, welche durch tiefgehende Angststrukturen auf die Persönlichkeit eines Betroffenen einwirkt, zur Langzeit-Thematik.

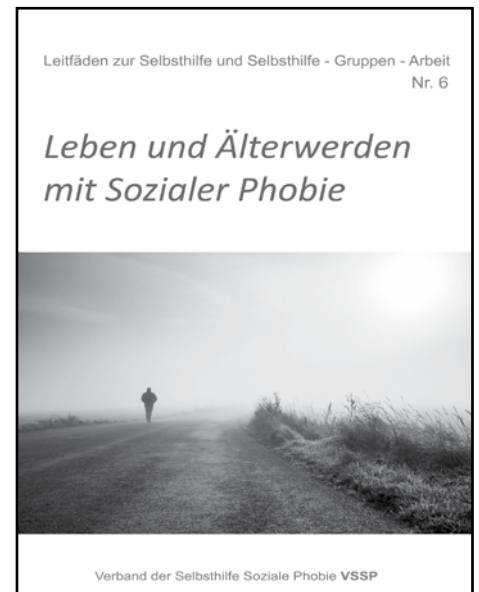
Diese Fakten bedeuten nicht, dass man der Angststörung einflusslos gegenüber steht. Ganz im Gegenteil lässt sich aus wissenschaftlichen Studien und vielen Lebensgeschichten der eindeutige Schluss ziehen, dass sich die Heilungs- und Besserungschancen sowie die Lebensqualität durch Psychotherapie und Selbsthilfegruppe deutlich steigern lassen. Dies gilt umso mehr, je früher das Problemfeld Soziale Angststörung erkannt wird und je früher ein Betroffener Selbsthilfegruppen und Psychotherapie für sich erwägt und in Anspruch nimmt. Hingegen stehen Aufschieben, Verdrängen und konsequentes Vermeiden der Auseinandersetzung mit den angstbesetzten Situationen für eine weitere Fixierung der Einschränkungen.

Der Verband der Selbsthilfe Soziale Phobie (VSSP e.V.) hat zum Thema „Leben und Älterwerden mit Sozialer Phobie“ einen neuen Leitfaden (Nr. 6, siehe Kasten rechte Seite) veröffentlicht. Erhebungen mit insgesamt über 1000 Betroffenen zeigen in über 90 % einen frühen Beginn der Sozialen Phobie bis zum 24. Lebensjahr. Teil 1 des Leitfadens betrachtet deshalb auch den Einfluss des Elternhauses und der Erziehung, Schulzeit und Pubertät.

Anschließend werden die Problemfelder beleuchtet, die Betroffene mit Eintritt ins Erwachsenenalter fordern wie Beruf, Freundschaften und Beziehungen, Körper und Sexualität, sowie allgemeine Gruppenerfahrungen auch mit Fokus auf Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen.

Langzeit-Verläufe zeigen im Mittel eine Halbierung der Angst

Der dritte Teil der Studie geht im Rahmen von Interviews speziell auf die Berichte und Erfahrungen von Betroffenen ein, die seit mindestens 20 Jahren mit der Angststörung leben. Die Vielfalt und Individualität der Lebensläufe bietet einen direkten Einblick in den jeweiligen Umgang mit den unterschiedlichen Angstthemen über verworfene und bewährte Strategien bis zu Therapie- und Selbsthilfe(gruppen)-Erfahrungen. Die Interviewten wurden gebeten, auf einer Lebenszeit-Achse nach ihrer jetzigen Rück Erinnerung die jeweilige Stärke sozialer Angst einzutragen. Jede Kurve hat ihren individuellen Verlauf von Zunahmen und Abnahmen der Angststärke. Hieraus ergaben sich Mittelwerte für eine Langzeit-Verlaufskurve Sozialer Phobie.



Zusammenfassend lässt sich zum Verlauf sagen: Der Beginn Sozialer Phobie liegt nahe der Pubertät, das Maximum des (bisherigen) Angsterlebens im Lebensabschnitt bis zum 25. Lebensjahr. Die Kurve schwankt im weiteren Verlauf der Lebensjahre und zeigt mehrere Phasen der Minderung wie auch der erneuten Angstzunahme.

Keine der vorhandenen Darstellungen weist eine Angstabnahme nahe der Null-Linie auf. Aber bei über 90 % der Betroffenen zeigen die Kurven zum jetzigen Zeitpunkt, über alle Maxima und Minima hinweg gemittelt, eine Halbierung der Angst in Bezug auf den Zeitpunkt stärkster Angst.

Wenn „Langzeit“-Betroffene aus subjektiver Sicht und Rück Erinnerung zu einer solchen Einschätzung ihrer Entwicklung kommen, dann empfinden wir dies als ein Ergebnis unserer Interviews, das aufbauend und motivierend wirken kann.

Im abschließenden Kapitel geht es ums Älterwerden mit Sozialer Phobie. Hierzu wurden Betroffene im Alter von 50 bis 80 Jahren befragt. Die Erfahrungen dieser Menschen haben uns besonders interessiert, auch weil sie in Sozialphobie-Selbsthilfegruppen wenig bis gar nicht vertreten sind und sich auch in entsprechenden Internetforen selten äußern.

Aus verschiedenen wissenschaftlichen Beiträgen, die im Leitfaden behandelt werden, geht hervor, dass Angststörungen und insbesondere die Soziale Phobie bei Menschen über dem 60. Lebensjahr für die Wissenschaft ein nahezu unbekanntes Feld

sind. Es lassen sich hierzu kaum Untersuchungen finden. So wurde auch die Diagnose „Soziale Angststörung“ in einer anerkannten gerontopsychiatrischen Klinik über einen Zeitraum von vier Jahren kein einziges Mal gestellt.

Die Gründe hierfür sind vielfältig und liegen unter anderem in einem Informationsdefizit alter Menschen wie auch in der irrtümlichen Vorstellung, dass sozialer Rückzug, Isolation und steigende Lebensängste nun einmal zum Altersprozess dazu gehören und unabänderlich seien. Die Verknüpfung behandlungsbedürftiger Angsterkrankungen und infolge dessen das Fehlen

altersgerechter psychotherapeutischer Behandlungsangebote sowie spezieller Senioren-Selbsthilfegruppen bedeuten vermeidbares Leiden für die Betroffenen.

Soziale Phobie: Was finden Betroffene in einem Internetforum?

Eine Umfrage unter den Nutzern von „www.sozcafe.de“

Es entsprach in der Vor-PC-Zeit wohl einem verbreiteten Klischee, dass schüchterne Menschen sich bevorzugt mit einem Buch oder einem stillen Hobby in ihre Lieblingsecke zurückziehen, vielleicht mit anderen Menschen Briefaustausch pflegen, sonst aber in der Öffentlichkeit wenig zu sehen sind. Erweitert auf Soziale Phobie und übertragen in die Jetztzeit ist das Buch gegen PC oder Laptop auszutauschen und das stille Hobby z.B. gegen Surfen im Internet.

Entspricht nun die Teilnahme an Betroffenen-Foren, die eine Austausch-Plattform bieten zu Sozialer Phobie, eher dem Bild des stillen Rückzugs oder wird es als eine echte Öffnungschance genutzt zur Angstminderung? Dieser Frage sind die Moderatoren des sozcafe-Forums (www.sozcafe.de) nachgegangen. Die Nutzer des Forums wurden in einer Umfrage zum Jahresende 2014 gebeten, von ihren Nutzungsgewohnheiten und ihrer Motivation zur Teilnahme zu berichten.

Teilgenommen haben 64 weibliche und 65 männliche User. Zwei Drittel von ihnen sind seit mindestens einem Jahr dabei, einige beteiligen sich schon seit vielen Jahren am Geschehen im Forum. Die Nutzungsdauer variiert von wenigen Minuten bis zu mehr als fünf Stunden pro Woche.

... auch echte Freundschaften und sogar Beziehungspartner

Die Frage, inwiefern das Forum auch einen Ersatz für fehlende reale Begegnungen bieten kann, beantworten 70 % aller Teilnehmer mit „ein wenig“. Dass sie ohne das Forum eher mehr Außenkontakt suchen würden, geben 10 % an. Über 50 % sind der klaren Ansicht, dass das Forum sie zu mehr Realkontakt ermutigt. Durch das Forum hat über ein Drittel der Befragten Freundschaften aufgebaut, die reale Begegnungen mit einschließen, 20 % haben hierüber sogar eine/n Beziehungspartner/in gefunden.

Weiterlesen im Internet:

Der vollständige Leitfaden Nr. 6: „Leben und Älterwerden mit Sozialer Phobie“ findet sich - neben allen weiteren Ausgaben dieser Reihe - im (kostenlosen) Download auf den Seiten des Bundesverbandes der Selbsthilfe Soziale Phobie (VSSP) e.V. unter www.vssp.de.

Ebenfalls kostenlos heruntergeladen werden kann dort die vollständige Dokumentation über „Möglichkeiten der Selbsthilfe bei Sozialer Phobie durch Internetforen“ (siehe Bericht unten). Darin wird auch auf die Entwicklung von Internetforen bei Angst und Sozialer Phobie seit 1995 eingegangen.

Hervorzuheben ist außerdem, dass das Forum für viele der Ort des ersten „Outings“ bzw. offenen Ansprechens eigener Ängste und Probleme ist, also ein seelischer Türöffner.

Die Studie zeigt ein erwartungsgemäß großes Bedürfnis der Nutzer nach Austausch und Kontakt, dem die sozialen Ängste entgegenstehen. Dabei ist den meisten durchaus auch bewusst, dass das Forum einen fehlenden Realkontakt nicht dauerhaft ersetzen kann und somit nicht zum Lückenfüller werden sollte. Die überwiegende Mehrheit sieht in der Plattform einen Übungsraum für einen offenen Austausch, welcher die Brücke zu realen Begegnungen schlagen und Ängste mindern kann. Diese Vorteile bieten allgemein auch Selbsthilfegruppen, für die sich eine Mehrheit zwar offen zeigt, häufig stehen jedoch Probleme des Angebots und der Erreichbarkeit einer Teilnahme entgegen. *jpw/mk*