

# Landesverband der Selbsthilfe Soziale Phobie Berlin-Brandenburg

(VSSP Berlin-Brandenburg) e.V.



## Tätigkeitsbericht 2021

Mit diesem Tätigkeitsbericht wollen wir in einer Zusammenfassung einen Überblick geben über die Schwerpunkte unserer Arbeit in 2021.

### Inhalt

Wer wir sind .....	1
Beratung und Unterstützung von Betroffenen und Angehörigen .....	2
Sozialphobie-Selbsthilfegruppen.....	2
Das Betroffenen-Forum SOZCAFE .....	3
Unser Team und Weiterbildung .....	3
Unsere Öffentlichkeitsarbeit .....	3
Zusammenarbeit mit der Fachhochschule Potsdam.....	4
Finanzen und Transparenz in 2021 .....	5
Planungen für 2022 .....	5

### Wer wir sind

Der VSSP Berlin-Brandenburg e.V. wurde 2011 von Betroffenen gegründet. Zusammen mit den VSSP Landesverbänden Baden-Württemberg, Bayern, Niedersachsen-Bremen-Sachsen-Anhalt, Nordrhein-Westfalen und Thüringen-Sachsen sowie dem Bundesverband ist der Landesverband Berlin-Brandenburg Element des VSSP-Gesamtverbandes.

Unser Ziel ist es, die Selbsthilfe bei Sozialer Phobie zu stärken.

Wir sind ein Team von überwiegend selbst von sozialen Ängsten betroffenen Menschen, die Freude an einem sinnvollen, ehrenamtlichen Engagement haben und hierdurch auch in eigener Auseinandersetzung mit dem Angstthema profitieren.

Auch in 2021 waren die Unterstützung und Beratung von Betroffenen und Angehörigen sowie die Förderung von Selbsthilfegruppen Kernthemen unserer Arbeit.

## Beratung von Betroffenen und Angehörigen

Wir haben Betroffene beraten, die sich per Email oder telefonisch bei uns gemeldet haben. Wie schon in 2020 klagten viele Betroffene unter einer zunehmenden Isolation und Einsamkeit, welche eine Folge Sozialer Ängste sind, aber unter dem Einfluss der Pandemie noch verstärkt wahrgenommen wurden. So reduzierten sich zeitweise vertraute Kontakt- und Austausch-Situationen weiter. Diese nach Phasen des Lockdowns wieder zu aktivieren, fiel oft schwer.

Auffallend war die weiter gestiegene Anzahl von Eltern, die Rat suchten für die Schwierigkeiten ihrer Kinder mit sozialen Ängsten in der Schule. Phasen von Homeschooling haben die Problematik für viele Jugendliche weiter erschwert auf Grund einer Unterbrechung der gewohnten, wenn auch ohnehin fordernden Präsenzsituation.

## Sozialphobie-Selbsthilfegruppen

Wie schon 2020 hat auch in 2021 die Pandemie-Situation die Selbsthilfearbeit in den Gruppen und die Arbeit unseres Selbsthilfe-Verbandes vor Hürden gestellt. Gruppentreffen waren oft nur mit mehr oder weniger langen Unterbrechungen möglich.



Wir haben Gruppen auf virtuelle Austauschmöglichkeiten aufmerksam gemacht und Beratung und Unterstützung angeboten, z.B. bei der Auswahl eines geeigneten Anbieters. Auch galt es, Starthilfe zu geben in Bezug auf die Moderation und Strukturierung von Selbsthilfegruppensitzungen als Video-Telefonkonferenz.

Im „Infomedium Soziale Phobie“ Ausgabe 2021 berichtet ein Artikel über SHG-Treffen als Videokonferenz oder in „Hybrid-Form“.

Gemeint ist damit eine Mischform aus regulärer Gruppensitzung in einem Raum und einigen Teilnehmern, die über eine Video-Konferenz von zu Hause zugeschaltet sind. An diesem Artikel hat eine Berliner Selbsthilfegruppe, die auf diese Weise arbeitet, mitgewirkt.

Im Dezember haben wir über eine Mitglieder-Info-Mail die Selbsthilfegruppen zu einer Umfrage eingeladen mit Rückblick auf 2021. Ein wichtiges Ergebnis verdeutlichte, dass Selbsthilfegruppen, die in Lockdown-Zeiten alternative Austauschformen angewandt haben, hiermit einen wichtigen Beitrag zur Bestandssicherung ihrer Gruppe geleistet haben.

Mehrere Eltern betroffener Kinder haben in 2021 ihr Interesse an einer Eltern-Selbsthilfegruppe bekundet. Leider aber wurde bisher die für eine Gründung erforderliche Gruppenstärke noch nicht erreicht.

Bei Anfragen nach Selbsthilfegruppen-Angeboten bestand die Schwierigkeit, dass sowohl die Gruppen als auch die Selbsthilfekontaktstellen teilweise erschwert zu erreichen waren,

insbesondere zur Abklärung der Frage, inwieweit sich die Gruppe zurzeit regulär in einem Raum trifft.

## Das Betroffenen-Forum SOZCAFE



In der Pandemiezeit mit Lockdown und fehlenden Selbsthilfegruppenangeboten wurde das Forum sozcafe noch wichtiger als sonst. Zu beobachten ist, dass ein Teil der Betroffenen sich lieber anonym, aber nicht minder offen im Forum austauscht und ein anderer den Kreis in der SHG bevorzugt. Auch ist aus räumlichen Gründen keinesfalls für jeden Interessenten eine SHG erreichbar.

Ca. 3000 Nutzer sind dem Forum angeschlossen, und es werden ca. 140 Beiträge täglich geschrieben. Es besteht im Forum ein Bereich unter „Selbsthilfe- und Freizeitaktivitäten“, wo lokal für Berlin und Brandenburg Threads eingestellt werden.

## Unser Team

Im Herbst 2021 konnten erfreulicherweise zwei weitere Mitwirkende aus Berlin gewonnen werden, die nun das Team verstärken. Sie engagieren sich im Kontakt mit den Selbsthilfegruppen und Selbsthilfekontaktstellen und in der Öffentlichkeitsarbeit.

## Weiterbildung

Mitwirkende des Landesverbandes haben in 2021 an der jährlichen Fortbildungsveranstaltung des VSSP-Gesamtverbands teilgenommen. Diese fand aufgrund der Pandemie-Situation als Online-Seminar statt. Dieses Seminar ist ein wichtiges Element in der Kooperation und Koordination mit den anderen VSSP-Landesverbänden.

Thematisch lag der Schwerpunkt in diesem Jahr u.a. auf folgenden Themen: Internetseitengestaltung, regionale Online-Treffen von verschiedenen Selbsthilfegruppen, das Schulprojekt zum Leitfaden 7 Teil III für junge Betroffene mit Sozialer Phobie und die neue VSSP-Präsenz in den sozialen Medien.

## Öffentlichkeitsarbeit

Wir sind froh, dass die VSSP-Redaktion corona-unabhängig tätig sein konnte – insbesondere durch die Nutzung von Videokonferenzen - und der Verband durch ihre Aktivität eine gute Öffentlichkeitsarbeit leisten konnte.



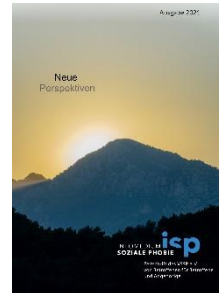
### **Mitglieder- und Informationszeitschrift „Infomedium Soziale Phobie“ (ISP)**

Unser Landesverband hat mitgewirkt an der Erstellung der der VSSP-Mitglieder- und Informationszeitschrift „Infomedium Soziale Phobie“ (ISP). Die Infomedium-Ausgaben 2021 wurde an alle Mitglieder und Mitgliedsgruppen verteilt.

Themen der Ausgabe waren Neue Perspektiven – Was bleibt nach der Krise, SHG-Sitzung regulär-online-hybrid, Soziale Phobie trifft Agoraphobie, Nachteilsausgleich bei Sozialer Phobie und anderes mehr.

Die Mitgliederzeitschrift sowie alle anderen Druckerzeugnisse werden seit 2021 klimaneutral gedruckt.

Wir experimentieren weiterhin mit Gestaltung und Layout der Zeitschrift, da wir für einen Altersbereich von 18-60 ansprechend lesbar sein möchten. Das Layout der 2021er Ausgabe hat eine junge Betroffene erstellt, die gerade ihre Ausbildung im Grafikbereich abgeschlossen hat.



### **Die Social Media Redaktion**

Mitglieder unseres Landesverbandes haben mitgewirkt in der Social Media Redaktion des VSSP. Diese hat in 2021 nach einer Vorbereitungsphase damit begonnen, eine Präsenz des VSSP bei Facebook und Instagram aufzubauen. Ziel ist, hierdurch v.a. jüngere Betroffene zu erreichen, die das traditionelle Internet weniger nutzen, sondern sich hauptsächlich in den sozialen Medien bewegen.

Wir wollen über diese Kanäle über Soziale Phobie informieren, Mut machen und auf das Angebot unseres Selbsthilfeverbandes aufmerksam machen.



### **Mitglieder-Info**

Unser Landesverband hat sich in 2021 beteiligt an der Entwicklung der neuen VSSP-Mitglieder-Info, die im Format eines Email-Newsletters die gedruckten Informationen der Mitglieder- und Infozeitschrift „Infomedium Soziale Phobie“ auf eine schnelle Weise ergänzt. Verschickt wurden in 2021 zwei Mitglieder-Infos. Inhalt waren u.a. Umfragen für Mitglieder zur Nutzung von Social Media und zu den Auswirkungen der Corona-Situation.

### **Aktualisierung unserer Internetseiten**

Die Internetseitengestaltung wurde auf Anregung der fördernden Krankenkassen erweitert und ergänzt, in Zusammenarbeit mit der Landesvereinigung Selbsthilfe Berlin e.V.

### **Zusammenarbeit mit der Fachhochschule Potsdam**

Das Projekt DISA „Digitale Inklusion im Kontext sozialer Angststörungen“ mit der Fachhochschule Potsdam besteht seit 2019. Entwickelt werden sollen digitale Angebote spezifisch für Menschen mit Sozialer Phobie. Beispiele sind u.a.:





- eine App, um Erfolge zu dokumentieren, die darin bestanden, sich seinen Ängsten gestellt zu haben.
- Gadgets, die mittels haptischer Reize beruhigen sollen (als positive Achtsamkeit)
- VR (Virtual Reality) - Software zum Training von angstbesetzten Situationen (z.B. in einer Vortragssituation)
- VR-Software, die von Sozialer Phobie Unbetroffenen die Empfindung und Wahrnehmung eines Betroffenen in einer Angstsituation simulieren und so das Verständnis fördern soll.

Unsere Mitwirkung verlief aufgrund der Corona Situation auch in 2021 in einem Online-Setting. Betroffene und Studierende haben im Rahmen von Seminararbeiten verschiedene Konzepte erstellt, wie in ihren Augen die Inklusion von Menschen mit sozialen Ängsten gefördert werden kann.

Die Betroffenen wurden um ihre Einschätzung zu den einzelnen Ideen befragt.

Ausgearbeitet wird nun die VR-Software, die das Verständnis für die Angstsituation wecken soll. Hierzu fand im Dezember auch ein Onlineworkshop statt.

## Finanzen und Transparenz in 2021

In 2021 erhielt unser Landesverband dankenswerterweise 8300,-€ aus der GKV Pauschalförderung. Zuzüglich Mitgliedsbeiträge, Mitglieder-Spenden und Rücklagen aus 2020 standen dem Verband 9446,37 € zur Verfügung.

In 2021 wurden ausgegeben 8734,84 €. Somit stehen 711,53 € als Rücklage für Ausgaben in 2022 zur Verfügung.

## Planungen für 2022

Selbstverständlich werden wir weiterhin Betroffene beraten, die sich per Email oder telefonisch an uns wenden und die Sozialphobie – Selbsthilfegruppen unterstützen.

Wir hoffen sehr, dass die Entwicklung der Corona-Pandemie in 2022 eine weitgehend uneingeschränkte Selbsthilfearbeit – insbesondere in den Gruppen – ermöglicht.

Nachfolgend einige Planungsschwerpunkte:

### **Weiterentwicklung der Internetseitengestaltung**

Angestoßen durch Rückmeldungen jüngerer Betroffener zur Aufmachung unserer „klassischen“ Internetseite haben wir Ende 2021 begonnen, Ideen zusammenzutragen, wie die Internetpräsenz unseres Landesverbandes und auch des Gesamtverbandes weiterentwickelt werden kann, damit wir ebenso jüngere wie auch ältere Menschen gut ansprechen. Die jüngeren Betroffenen wollen wir nicht nur über Social Media erreichen, da unsere Internetseite sehr viel Informationsmaterial enthält, das in dieser Weise nicht in sozialen Medien präsentiert werden kann.



### Schulprojekt zum Leitfaden 7 Teil III

Seit drei Jahren erfährt der VSSP-Leitfaden Nr. 7 „Soziale Phobie bei Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen“ eine hohe Nachfrage. In 2020 wurde von der „Jungen Redaktion“ ein Teil III des Leitfadens erstellt speziell für junge Betroffene bis etwa 22 Jahre.

Dieser soll nun gezielt in weiterführenden Schulen verteilt werden. Wir wollen insbesondere erreichen, dass das Thema Nachteilsausgleich bekannter wird und stärker eingeschränkte Schüler beispielsweise in Bezug auf ihre Leistungen in mündlichen Prüfungen anders bewertet werden.



Hierzu erstellen wir ein Konzept für die Vorstellung des Leitfadens 7 Teil III in Realschulen, Gymnasien, Gesamtschulen und Fachoberschulen. Wir wollen keine Wurfsendung veranstalten, sondern gezielt Vertrauenslehrer\*innen, Schulpsychologen\*innen, Sozialarbeiter\*innen erreichen. Falls gewünscht, ist eine Beratung über E-Mail- oder Telefon möglich.

Ein Start der Kontaktaufnahme kann erst erfolgen, wenn die Pandemie-Entwicklung wieder „normale“ Unterrichtsverhältnisse zulässt.

### Öffentlichkeitsarbeit in speziellen Institutionen

Mit dem nun verstärkten Team wollen wir gezielt Infomaterial in geeigneten Institutionen wie Hochschulen, Kliniken und sozialen Einrichtungen platzieren und Betroffene so auf das Selbsthilfeangebot bei Sozialer Phobie und die Selbsthilfegruppen in Berlin und Brandenburg aufmerksam machen.

### Weiterbildung

Auch in 2022 wird unser Landesverband teilnehmen am Weiterbildungs-Seminar des Gesamtverbandes, nach jetziger Planung als Online-Veranstaltung. Vorgesehene Themen sind: Die Reaktivierung der Selbsthilfegruppen-Ebene unter der Corona-Pandemie, „Der Blick nach Vorne“: Die Nutzung von Internet-/ Online- Angeboten in der Selbsthilfegruppenarbeit auch über den Zeitpunkt der Pandemie-Begrenzungen hinaus, Die Weiterentwicklung der VSSP-Internetseiten, Die VSSP-Öffentlichkeitsarbeit über Social Media.

### Zusammenarbeit mit der Fachhochschule Potsdam

Das Projekt DISA mit der Fachhochschule Potsdam wird fortgesetzt. Vorgesehen ist ein Projektabschluss im August 2022

---

#### Kontakt:

Landesverband der Selbsthilfe Soziale Phobie Berlin-Brandenburg  
(VSSP Berlin-Brandenburg) gem. e.V.

z.Hd. K. Blaha, Eduardstraße 14, 10317 Berlin

Tel.: 030-69209713

[info@vssp-berlin-brandenburg.de](mailto:info@vssp-berlin-brandenburg.de)

[www.vssp-berlin-brandenburg.de](http://www.vssp-berlin-brandenburg.de)

VR 32675B, Amtsgericht Berlin Charlottenburg, Vorstandsvorsitz: Marita Krämer