

Landesverband der Selbsthilfe Soziale Phobie Berlin-Brandenburg

(VSSP Berlin-Brandenburg) e.V.



Tätigkeitsbericht 2025

Mit diesem Tätigkeitsbericht wollen wir in einer Zusammenfassung einen Überblick geben über die Schwerpunkte unserer Arbeit in 2025.

Inhalt

Wer wir sind	1
Beratung von Betroffenen und Angehörigen	2
Sozialphobie-Selbsthilfegruppen	2
Öffentlichkeitsarbeit.....	2
Weiterbildung	3
Mitglieder und Mitwirkende.....	4
Finanzen und Transparenz.....	4
Planungen für 2026	4

Wer wir sind

Der VSSP Berlin-Brandenburg e.V. wurde 2011 von Menschen gegründet – persönlich erfahren mit Sozialer Phobie. 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 von eigener Auseinandersetzung mit dem Angstthema profitieren.



Im Jahr 2025 waren die Unterstützung und Beratung von Betroffenen und Angehörigen sowie die Beratung und Förderung von Selbsthilfegruppen in Berlin und Brandenburg weiterhin Kernthemen unserer Arbeit.

Beratung von Betroffenen und Angehörigen

Wir haben Betroffene beraten, die sich per E-Mail oder telefonisch bei uns gemeldet haben. Im Vordergrund der Beratungsanfragen standen unter anderem die Suche nach einer Gruppe oder eines Psychotherapieplatzes. Weitere Anliegen waren Unterstützungsoptionen für betroffene Kinder und Jugendliche sowie seit Neuem die Anwendung von krankenkassen-geförderten Apps bei Sozialer Angststörung.

Sozialphobie-Selbsthilfegruppen

Generell gehört es zu unseren Aufgaben, auf bestehende Sozialphobie-Selbsthilfegruppen aufmerksam zu machen und diese zu fördern sowie die Gründung neuer SHGs nachhaltig zu unterstützen.

Wir haben uns gefreut, in 2025 zwei weitere Selbsthilfegruppen zu Sozialer Phobie in unser Selbsthilfgruppenverzeichnis aufnehmen zu können.

Im Zusammenhang mit unserer Teilnahme an der Veranstaltung Markt & Lauf im Mai (siehe unter Öffentlichkeitsarbeit) wurden alle Gruppen kontaktiert mit dem Angebot, an unserem Stand personell oder in Form von ausgelegtem Infomaterial für die eigene SHG zu werben.

Elterngruppe Berlin

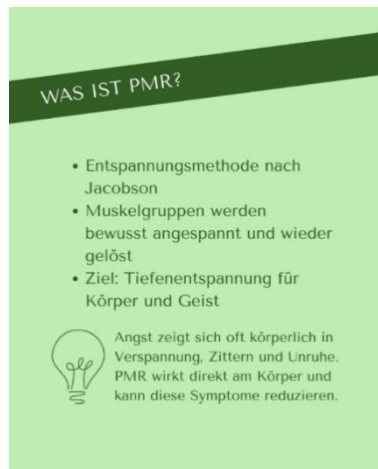
Nach ihrem Start im Herbst 2024 hat sich diese Gruppe unter Anleitung zweier gruppenerfahrener Eltern aus einer anderen Elterngruppe in der Funktion als Ingangsetzer:Innen zunächst online getroffen.

Seit Herbst 2025 wurde mit dem Aufbau einer Präsenzgruppe begonnen, Räumlichkeiten in einer Kontaktstelle in Schöneberg gefunden und ein eigener Flyer entwickelt. Die Gruppe trifft sich seit Ende 2025 regelmäßig in Präsenz.

Öffentlichkeitsarbeit

Social Media Redaktion

Die Social Media Redaktion hat auch in 2025 regelmäßig neue Beiträge bei Facebook und Instagram veröffentlicht. Die Themenreihe „Menschen mit Sozialer Phobie in ihren Berufen“,



die von Berufserfahrungen von Betroffenen in Interviews berichtet, wurde fortgesetzt, ebenso die Reihe „Soziale Phobie ist...“, die über dieses Krankheitsbild aufklären soll.

Es gab Beiträge zu gesellschaftlichen Aktionstagen wie dem Internationalen Paniktag und dem Tag der Selbsthilfe im September. Neu gestartet wurde eine Beitragsreihe zu Entspannungsverfahren.

Überarbeitung der Internetseite

Die Überarbeitung und Neugestaltung unserer Internetseite ist in 2025 vorangeschritten. Der Umbau vom bisherigen System Joomla auf WordPress geschah im Hintergrund auf einer Test-Domain. Es gab diverse und auch unerwartete technische Hürden zu überwinden, was mehr Zeit in Anspruch nahm, als ursprünglich geplant.

Teilnahme an der Veranstaltung Markt und Lauf

Wir haben uns sehr gefreut, im Mai 2025 beim *Markt & Lauf* am Vivantes Klinikum am Urban teilzunehmen. Mit unserem Stand haben wir auf die Selbsthilfe bei Sozialer Phobie aufmerksam gemacht. Selbsthilfegruppen hatten die Möglichkeit, in Präsenz vor Ort oder durch bereitgestelltes Infomaterial um weitere Teilnehmende zu werben.



Weiterbildung

Mitwirkende des Landesverbands Berlin-Brandenburg haben in 2025 an einer Online-Seminarreihe des Bundesverbandes im Mai/Juni und an der jährlichen Fortbildungsveranstaltung des Gesamtverbands im Oktober und Dezember teilgenommen.

In diesen regelmäßig stattfindenden Seminaren tauschen wir uns mit den Mitwirkenden der anderen VSSP-Landesverbände über alle relevanten Themen der Selbsthilfearbeit aus.

In 2025 ging es u.a. um folgende Schwerpunkte: Konzepterstellung für die neue Broschüre für



Selbsthilfegruppen „Was hilft, wenn es in der Gruppe nicht rund läuft?“, Neugestaltung der Internetseiten, Überarbeitung und Aktualisierung unserer Materialien zur Mitgliedswerbung.

Mitglieder und Mitwirkende

Mitwirkendensuche

Auf unserer Internetseite sowie in Emails an unsere Mitglieder haben wir in 2025 weiter um Menschen geworben, die uns bei unseren Aktivitäten unterstützen wollen, v.a. in der selbsthilfebezogenen Öffentlichkeitsarbeit.

Finanzen und Transparenz

In 2025 erhielt unser Landesverband dankenswerterweise 8550,- € aus der Pauschalförderung der Krankenkassen (GKV Gemeinschaftsförderung Selbsthilfe im Land Berlin). Über Mitgliedsbeiträge und Mitgliederspendsen sowie Spenden von Nicht-Mitgliedern standen dem Verband insgesamt 9590,00 € zur Verfügung.

Der Betrag wurde in 2025 antrags- und satzungsgemäß verwendet.

Der VSSP-Verband nimmt grundsätzlich keinerlei Unterstützung oder Finanzmittel seitens Wirtschaftsunternehmen an.

Planungen für 2026

Natürlich werden wir weiterhin Betroffene, Angehörige und Selbsthilfegruppen beraten, die sich per Email oder telefonisch an uns wenden.

Hier einige Schwerpunkte für 2026:

Selbsthilfegruppen

Geplant sind Kontakte zu weiteren Selbsthilfegruppen und die Vorstellung unseres Angebotes, auch im Hinblick darauf, den Gruppen zu vermitteln, was unser Verband für sie leistet und was die Hintergründe unserer Selbsthilfearbeit sind. Hierzu wird es auf der neuen Internetseite detailliertere Informationen geben.

Die Elterngruppe möchten wir weiter unterstützen im Aufbau einer stabilen Struktur für die Präsenztreffen und durch Teilnehmenden-Werbung sowie inhaltlichen Austausch bei Bedarf.



Ein weiteres Ziel ist, die Gründung von Selbsthilfegruppen zu Sozialer Phobie in Brandenburg fördern, um auch dort ein spezifisches Selbsthilfeangebot für Menschen mit sozialen Ängsten aufzubauen, die sich in allgemeinen Angst-Gruppen (für Betroffene unterschiedlicher Angststörungen) oft nicht hinreichend verstanden fühlen und hörbar machen können.

Abschluss der Internetseitenumgestaltung

Die Umstellung unserer Internetpräsenz wird in der ersten Jahreshälfte 2026 abgeschlossen sein. Auf unserer Startseite werden wir gezielter als bisher aktuelle und lokale Informationen bereitstellen.

Beteiligung an Betroffenen-Umfragen

Unser Landesverband wird sich redaktionell beteiligen an neuen Betroffenen-Umfragen unseres Bundesverbandes. Geplant ist u.a. eine Umfrage zum Thema *25 Jahre Soziale Phobie* mit einem Blick auf die Entwicklung der Behandlungs- und Selbsthilfeoptionen seit dem Jahr 2000.

Weiterbildung

Auch in 2026 wird unser Landesverband wieder an den Weiterbildungs-Seminaren des Gesamtverbandes teilnehmen und diese aktiv mitgestalten. In diesem Jahr wird es u.a. um die Arbeit an der Broschüre zur Unterstützung von Selbsthilfegruppen in kritischen Situationen gehen, wie z.B. bei bestandsbedrohende Teilnehmendenmangel oder Instabilität der Gruppe durch Wegfall einer tragenden Gruppenfigur.

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

www.vssp-berlin-brandenburg.de

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