



Das Leben von Kindern und Jugendlichen im Alltag und in der Schule ist durch die Pandemie und die diffusen Ängste aufgrund des Ukraine-Kriegs sowie der unsicheren wirtschaftlichen Situation erheblich belastet. Viele Sicherheiten und Freiheiten wurden erschüttert und sind belastend geworden. Ein wichtiger Teil der sozialen Kontaktmöglichkeiten mit Freunden und in der Familie war durch die Beschränkungen zeitweise weggebrochen oder wurde doch zumindest deutlich eingeschränkt, und alle waren und sind teilweise noch von Ängsten und belastenden Erfahrungen durch die Pandemie geprägt.

Auch der Besuch von Sportvereinen und anderen Freizeiteinrichtungen war lange nicht möglich. Hinzu kommen bei Kindern und Jugendlichen Zukunftssorgen sowie die Angst, sich selbst, Eltern, Geschwister oder Großeltern anzustecken. Und auch die Belastungen der Eltern durch die Pandemie wirken sich auf die gesamte Familie und damit auch auf die Kinder und Jugendlichen aus.

Aufgrund der Einschränkungen fehlen Kindern und Jugendlichen viele Erfahrungen im Bereich der Kontakte, unbekümmerte Begegnungen mit Gleichaltrigen und Leichtigkeit. All dieses führt zu einer Zunahme an Ängsten unterschiedlichster Art und natürlich zu sozialen Ängsten oder sozialer Phobie.

Kinder und Jugendliche brauchen Übungsfelder, denn unser Gehirn im Bereich der Emotionsverarbeitung und Einordnung von Gefahr oder positiver Erfahrung muss gefordert werden, so wie Muskeln trainiert werden müssen.

Aber auch die Erwachsenenwelt mit ihrer Verunsicherung und Angst wird zum unsicheren Modell für Kinder und Jugendliche. Denn für alle Kinder und auch Jugendlichen ist die Erwachsenenwelt ein Vorbild. Auch Lehrkräfte und Eltern haben eine wichtige Aufgabe damit. Das Vermeidungsverhalten und die Überlastungsgefühle von Erwachsenen wird von Kindern oder Jugendlichen oftmals übernommen. „Gefühle färben ab“.

In manchen Situationen fühlen Jugendliche eine gewisse Anspannung und Nervosität. Das ist völlig normal. Eine soziale Phobie geht jedoch über eine normale Schüchternheit oder Ängstlichkeit weit hinaus.

Meist liegen der Angst oder sozialen Phobie Mobbing-Erfahrungen, traumatische Erfahrungen oder eine frühe Verunsicherung zugrunde, welche von der Erwachsenenwelt nicht ernstgenommen wurde oder nicht erkannt wird.

Ich sehe unter anderem das Herunterregeln der Gefühle jeglicher Art durch die jetzigen Krisen als Faktor für die Zunahme an Ängsten. Wer in seiner Freude, Leichtigkeit oder Lebendigkeit eingeschränkt wird, wird damit eine Zunahme an Verunsicherung, Einsamkeit, Verzweiflung oder Lustlosigkeit spüren.

Kinder und Jugendliche mit sozialer Phobie haben durch Erlebnisse der unterschiedlichsten Art ein negatives Bild verinnerlicht und den Glaubenssatz abgespeichert: Ich bin nichts wert – mich mag eh keiner. Sie haben tief in sich die Überzeugung von anderen Menschen als merkwürdig, peinlich oder gar lächerlich empfunden zu werden. Ihre Angst für ihr Verhalten, wie sie z.B. sich bewegen, gehen, essen, reden oder sprechen, negativ bewertet zu werden ist extrem. Oft ist Angst gekoppelt mit Körperreaktionen wie z.B. Mundtrockenheit, Erröten, Herzrasen, Schwitzen, Schwindel oder Zittern. Jugendlichen ist es peinlich, wenn andere es an ihnen sehen.

Die Diagnose soziale Phobie beinhaltet: Furcht vor prüfender Beachtung oder Vermeidung von sozialen Situationen, bei denen die Gefahr besteht, im Zentrum der Aufmerksamkeit zu stehen, Furcht, sich peinlich oder beschämend zu verhalten.

Eine soziale Phobie ist vor allem eine Angst vor sozialer Bewertung. Die soziale Angststörung zeichnet sich dadurch aus, dass sich Betroffene vor der kritischen Betrachtung anderer Menschen fürchten – dabei ist es völlig egal, ob sie dabei tatsächlich bewertet werden. Nur leider ist unser Leben von Baby an für viele Kinder voller Bewertungen, Beschämungen und Bloßstellungen, so dass diese Angst auch einen realistischen Teil zeigt. Denn auch in der Schule wird den ganzen Tag bewertet, und dieses fürchten viele Schüler sehr. Oder die Reaktion zu Hause, auf ihre Leistungen und ihr Verhalten. Denn meist wird das Positive vorausgesetzt und das Negative, angeblich Störende, thematisiert. Also sind viele Kinder und Jugendliche, die durch die Krisen und durch emotionale Überschwemmung oft eine geringere Resilienz entwickeln konnten oder halten konnten, häufig von solchen Ängsten betroffen.

Viele Schüler haben zu Hause und in der Schule vielfältige Ausgrenzungserfahrungen von der Familie, Gruppe oder Klasse erlebt. Es gibt eine zu starke Polarisierung, viele Kinder und Jugendliche fühlen sich mit ihren Fragen, Sorgen und Erlebtem alleingelassen. Wer hört denn wirklich zu und ist einfach für alle Gefühle und Gedanken da?? Die Erwachsenen haben wenig Zeit und die Lehrkräfte ihren Bildungsauftrag. Wo bleibt die emotionale und haltgebende Begleitung? Viele Kinder und Jugendliche sind in Not und ihre Ängste, soziale Phobie oder andere Symptome sind Hilferufe an die Erwachsenenwelt.

Soziale Phobie zeigt sich meist in folgenden Situationen:

- Sprechen, mündliche Beteiligung oder bei Referaten
- Essen oder Trinken in der Pause
- Schreiben sowie Telefonieren im Beisein anderer Menschen
- Besuch von Freizeitaktivitäten in der Gruppe oder bei Veranstaltungen
- Kontakt mit Mitschülern oder Mitschülerinnen
- Bewertungen, Kritik, Blicke durch andere
- Stress- und Prüfungssituationen
- Sprechen mit Lehrkräften
- Sprechen mit unbekanntem Menschen
- Fremde Situationen
- Busfahrten
- Einkaufen

Was können wir tun?

- Jugendliche mit einer sozialen Phobie ernstnehmen
- Gründe erkennen: Mobbing dringend vermeiden/verhindern, keine Beschämung oder kein Bloßstellen
- Hilfe anbieten, „kleinschrittig“ enge Freund*innen/Mitschüler*innen einbeziehen, die wohlgesonnen oder neutral sind
- Jugendlichen Schutz ermöglichen
- Kleine Schritte begleiten (nicht die ganze Treppe gehen, sondern Stufe für Stufe)

- Bedingungslose Wertschätzung
- Eigene Gedanken und Glaubenssätze als Betroffener hinterfragen und überprüfen
- Tagebuch oder Liste schreiben mit positiven Eigenschaften und schon erreichten Situationen
- Situationen (Referat, Busfahrt) immer wieder in kleinen Schritten üben, damit das Gehirn es verarbeiten kann und eine Vernetzung stattfindet, die Sicherheit gibt.
- Als Eltern nicht die Gefühle übernehmen, das führt zu einer emotionalen Verstrickung und Eltern fühlen sich genauso hilflos wie die Kinder oder Jugendlichen.
- Sich als Betroffene oder Betroffener einen Fokus suchen. Nicht alle Reize im Außen zulassen, sondern sich fokussieren (im Bus Musik hören, sich Fragen stellen wie z.B. Wer hat weiße Turnschuhe an? Wer trägt schon Winterschuhe? Wie viele schauen aufs Handy? Wer trägt eine Brille?)
- Selbstberuhigen
- Entspannungsmethoden
- Bewegung, sportliche Aktivitäten sind extrem wichtig
- Gibt es in der Familie Vorbilder für diese soziale Phobie? Darüber sprechen
- Den eigenen Zeigefinger möglichst lange fest drücken und damit gegen die Angst halten
- Sich visuell durch einen Mantel, einen Schutzschirm usw. schützen gegen Bewertungen
- Blickwinkel ändern
- Psychotherapie in Anspruch nehmen
- Im Einzelfall werden vom Arzt Medikamente verschrieben, nach Erhebung der Anamnese

Adressen:

Beratungslehrkräfte

Vorstellung und Abklärung beim Kinder- oder Hausarzt (organische und evtl. hormonelle Abklärung)

Erziehungsberatungsstelle Buchholz/Winsen

Im Notfall: Kinder- und Jugendpsychiatrische Klinik in Lüneburg

Kinder- und Jugendinstitutsambulanz Buchholz, Steinbecker Straße

Kinder- und Jugendlichen Psychotherapeut*innen im Landkreis oder im Raum Harburg

App`s gegen Ängste – bitte den Arzt oder die Ärztin des Vertrauens ansprechen

Literaturtipps

Eva Eland, Verlag Hanser: Gebrauchsanweisung gegen Traurigkeit

Hoyer, Härtling 2017: Soziale Angst verstehen und verändern

Fischer-Klepsch 2021: Soziale Phobie - die heimliche Angst (Selbsthilfebuch mit klassischen VT-Techniken, aber auch Emotionsregulationsstrategien und Achtsamkeitsübungen)

Barbara G. Markway, Gregory P. Markway, Frei von Angst und Schüchternheit: Soziale Ängste besiegen - ein Selbsthilfeprogramm Taschenbuch – 22. Februar 2012

Hans Morschitzky, Thomas Hartl: Raus aus dem Schneckenhaus: soziale Ängste überwinden Taschenbuch – 15. März 2011

Katrin von Consbruch, Ulrich Stangier, Ratgeber Soziale Phobie: Informationen für Betroffene und Angehörige (Ratgeber zur Reihe Fortschritte der Psychotherapie) Taschenbuch – 26. März 2010

Illustration:

Ein paar wunderbare Übungen bei Angst und Panik z.B. als Aufkleber oder Postkarten.

<https://www.slingaillu.de/>

Podcast:

Podcastaufnahmen oder Infos zum Thema „soziale Ängste“ sind bei verschiedenen Krankenkassen abzurufen

Podcast der Techniker Krankenkasse: Angst: was hilft, wenn Sorgen oder Panik das Leben bestimmen mit Prof. Dr. Jürgen Margraf

Der Text ersetzt keine Therapie und wenn durch diesen Text emotionale Belastungen aktiviert werden, suchen Sie bitte direkte therapeutische Hilfe oder wenden sich an einen Arzt.

Gundula Göbel

Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin

EMDR Traumatherapeutin | Paar- und Familientherapeutin

21244 Buchholz in der Nordheide

www.gundula-goebel.de

Shop: <https://www.thekla.de/shop> oder <https://www.infantastic.de/Buecher>