

# Selbsthilfe gegen Ängste und soziale Phobie

## Gruppe soll in Meppen gegründet werden

pm **MEPPEN.** In den nächsten Wochen soll in Meppen mithilfe der Kontakt- und Beratungsstelle für Selbsthilfe eine neue Gruppe ins Leben gerufen werden. Sie wird sich mit sozialen Ängsten und Phobien beschäftigen.

Menschen mit sozialer Phobie haben Angst, unangenehm aufzufallen, sich zu blamieren oder von anderen zurückgewiesen zu werden. Sie leiden unter extremer Schüchternheit. Ihre Angst ist nicht vergleichbar mit „Lampenfieber“ oder dem ganz normalen Herzklopfen in unbekanntem Situationen und fremder Umgebung. Bei Menschen mit sozialer Phobie treten Ängste sehr häufig und sehr heftig auf, sind langanhaltend und oft auch mit körperlichen Symptomen wie Herzklopfen, Zittern oder heftigem Schwitzen verbunden.

Oft entsteht die Angst schon vor Eintreten der eigentlichen Situation („Angst vor der Angst“) und führt da-

zu, dass Betroffene den Kontakt zu anderen meiden und allen Situationen möglichst aus dem Weg gehen, in denen sie zum Beispiel von anderen angesprochen werden könnten. Alltägliche Dinge wie Einkaufen, Arztbesuche, Einladungen bei Freunden oder die Teilnahme an Veranstaltungen können oft nur mit großer Willensanstrengung wahrgenommen werden.

Hier will die Selbsthilfegruppe ansetzen und den Betroffenen im vertrauten und geschützten Rahmen zunächst die Möglichkeit bieten, andere Menschen kennenzulernen, die ähnliche Probleme haben. Gemeinsam soll versucht werden, an der eigenen Angst zu arbeiten und Wege zu finden, mit ihr umzugehen.

Interessenten für die neue Gruppe können sich melden bei Ingrid Dülm, Kontakt- und Beratungsstelle für Selbsthilfe, Telefon 059 31/140 00, oder per E-Mail: kontakt@selbsthilfe-emsland.de