



## Schüchternheit als Dauerstress

**Mannheim.** Wir sind eine Selbsthilfegruppe für Menschen mit sozialen Ängsten, die sich seit Januar 2009 jeden Freitag im Gesundheitstreffpunkt trifft.

Uns verbinden Stress und Unsicherheit bei der Begegnung mit anderen Menschen, diese jedoch zeigen sich bei uns auf andere Art und Weise.

Vielen, bei denen der Umgang mit anderen Personen Ängste oder Unwohlsein auslöst, ist nicht bewusst, dass sie an einer Krankheit leiden. Anzeichen dafür, dass es sich um mehr als nur Schüchternheit handelt, können verkramptes Verhalten, Schwitzen, Erröten oder Sprachhemmungen sein. Da man soziale Kontakte im Alltag jedoch

kaum vermeiden kann, stehen die Betroffenen mitunter dauerhaft unter einem unerhörten Stress, der zu weiteren körperlichen und seelischen Beeinträchtigungen führen kann. Dies betrifft alle Altersgruppen, was sich auch bei den Teilnehmern unserer Gruppe widerspiegelt.

Aufgrund unseres meist sehr zurückgezogenen Lebens veranstalten wir auch gemeinsame Freizeitaktivitäten außerhalb der regulären Treffen, wie zum Beispiel gemeinsame Grillabende, Bowling oder Ausstellungsbesuche. Auch diese Gruppenaktivitäten unterstützen uns dabei, wieder selbstsicherer zu werden und fester im Leben zu stehen.

Abgesehen von Erfahrungsaustausch, Akzeptanz und Feedback bietet die Gruppe auch die Möglichkeit, in einem geschützten Rahmen die eigenen kommunikativen Fähigkeiten zu verbessern. Wir sind stolz auf das, was wir bisher geschafft haben und freuen uns über jeden, der den Weg zu unserer Gruppe findet.

### KONTAKT

[www.sozialphobie-mannheim.de](http://www.sozialphobie-mannheim.de)  
Tel. 0621 / 48 44 174

**sozialphobie|mannheim**  
[selbsthilfegruppe]