

## **Elternkreis SOZIALE ANGST**

### **Austausch für Eltern von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen mit starken sozialen Ängsten**

Gegenüber Fremden vorsichtig und schüchtern zu sein ist für Kinder nicht ungewöhnlich. Aber wenn aus Schüchternheit regelrecht Angst wird, wenn das Kind bzw. Jugendliche alltägliche Herausforderungen wie den Gang zur Schule oder den Umgang mit Gleichaltrigen nicht mehr bewältigen kann und ständig neue Vermeidungsstrategien entwickelt, stehen Eltern oft ratlos da.

Was ist nur los mit unserem Kind? Warum fürchtet es sich vor Situationen, die doch eigentlich gar nicht gefährlich sind? Strenge, Appelle an die Vernunft, gutes Zureden, Begleitung, Motivation - nichts hilft. Für die Eltern ist es zunächst einmal gar nicht einfach das zu verstehen oder wenigstens zu akzeptieren. Und die Gratwanderung wird immer schwieriger - wieviel Unterstützung, Schonung und Entlastung gestehen wir unserem Kind zu und wo fördern wir Angst und Vermeidungsverhalten, weil wir ihm zu viel abnehmen?

Schnell können die sozialen Ängste des Kindes zum alles bestimmenden Thema im Familienalltag werden, und wenn beide Elternteile auch noch unterschiedliche Strategien verfolgen, gibt es unter Umständen sogar Streit. Betroffene Eltern fragen sich unter Umständen, ob nur ihr Kind an Sozialer Phobie leidet. Gibt es vielleicht andere Eltern, die ähnliches durchmachen, und wie gehen die damit um?

Bundesweit gibt es zum Thema Soziale Phobie mehr als 100 Selbsthilfegruppen - für Betroffene. Aber Eltern betroffener Kinder bleiben mit ihren Fragen und Sorgen oft allein. Hier kann ein Austausch mit anderen Eltern in der gleichen Situation sehr gut tun. Aus diesem Grunde haben die Selbsthilfe-Kontaktstelle Krefeld und die Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe im Kreis Viersen in einer gemeinsamen Initiative einen **Elternkreis Soziale Angst** auf den Weg gebracht.

Alle Eltern von Kindern, Jugendlichen oder jungen Erwachsenen, die sich von diesem Thema angesprochen fühlen, sind herzlich zu den Treffen des Elternkreises eingeladen.

Infos bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle Krefeld

Tel.: 02151 9619025

E-Mail: [selbsthilfe-krefeld@paritaet-nrw.org](mailto:selbsthilfe-krefeld@paritaet-nrw.org)