

Die Sopha Selbsthilfe gründeten wir 1999. Seither setzen wir uns intensiv mit der Problematik sozialer Ängste und sozialer Phobien auseinander.

In vielseitigen Gruppenangeboten sprechen wir über unsere Schwierigkeiten, entwickeln Lösungswege und lernen von- und miteinander. In Projektgruppen schaffen wir Übungsfelder, in denen sich jeder praktisch ausprobieren kann.

Wir können über Begrenzungen hinauswachsen und uns von Ängsten befreien. Gemeinsam ist vieles möglich und gemeinsam haben wir schon viel erreicht!

Selbsthilfegruppen sind auch ein soziales Netz. Zahlreiche Freizeitaktivitäten laden ein, miteinander eine schöne Zeit zu verbringen.

Du bist eingeladen, daran teilzuhaben und mitzuwirken.

Der Einstieg ist über unsere „Offene Gruppe“ möglich, die am 1. und 3. Sonntag des Monats von 18:30-21:00 Uhr tagt.

Wenn du Interesse hast, nimm Kontakt mit uns auf. Wir helfen dir auch, wenn dir der Einstieg schwer fällt.

Selbsthilfe
Kontaktstelle Dortmund
Friedensplatz 8
44135 Dortmund

Tel: 0231 / 52 90 97

Dort kannst du den aktuellen Ansprechpartner der Sopha-Gruppen erfragen.

oder direkt per E-Mail:

info@sozialphobie-do.de

(sopha-fl-01.odt; Date: 2016-03-15)

 **Sopha**

schüchtern?
selbstunsicher?
Soziale Phobie?



Dortmunder
Selbsthilfe
für Menschen
mit sozialen Ängsten
www.sozialphobie-do.de



Wie fühle ich mich im Kontakt mit anderen Menschen? Auf der Arbeit, in Gruppen, in anonymen Menschenmassen, auf einer Party oder in Besprechungen?

Wie fühle ich mich, wenn ich im Mittelpunkt stehe, wenn ich einen Vortrag halte?

Wie gerne knüpfe ich überhaupt Kontakte mit anderen Menschen?

Fühle ich mich leicht abgelehnt und als Außenseiter?

Erröte ich schnell, fühle mich peinlich berührt oder minderwertig?

Schüchternheit und Lampenfieber kennt jeder, doch soziale Kontakte können auch starke Ängste und massiven Stress in einem auslösen.

Bei einer starken Ausprägung solcher Ängste in konkreten Situationen spricht man von einer sozialen Phobie.

Mit der Angst kommt auch die Vermeidung. Man geht sozialen Situationen aus dem Weg, zieht sich zurück und isoliert sich.

Der Mangel an Kontakt kann Einsamkeit und Depressionen nach sich ziehen.

Auch das Selbstwertgefühl leidet und Lebensqualität geht verloren.

In Schule, Ausbildung und am Arbeitsplatz können soziale Phobien dazu führen, dass wir den Anforderungen nicht mehr gerecht werden.

Der Aufbau einer Partnerschaft und einer Familie kann durch soziale Ängste sehr erschwert werden.

Weil man sich vielen sozialen Kontakten nur schwer entziehen kann, gerät man schnell in eine Überanstrengung und kann sich nicht mehr genügend entspannen.