

Aber auch die persönlichen Merkmale, zum Beispiel Schüchternheit oder Angst vor Neuem, zählen zu den auslösenden Faktoren.

Menschen, die sich zu sehr auf sich selbst konzentrieren, erhöhen das Risiko, die körperlichen Symptome wie das Erröten zu verstärken.

Ebenso können Kinder unter sozialen Ängsten leiden, deren Eltern beispielsweise einen überbehüteten oder stark kontrollierenden Erziehungsstil haben.

Es kommt auch vor, dass man unangenehme Erfahrungen mit anderen Menschen macht, welche sich dann so auswirken, dass der Mensch eine soziale Phobie entwickelt. Hierzu kann das Auslachen oder Demütigen durch andere führen, aber auch Ausgrenzung, die ein Mensch erlebt.

Ebenso zählen die belastenden

Lebensereignisse Tod oder Trennung zu diesen Faktoren.

1.3 Das familiäre Umfeld

Leidet ein Familienmitglied unter sozialer Angst, ist das oftmals sehr anstrengend für den Rest der Familie. Besonders Eltern eines betroffenen Kindes machen sich Sorgen und manchmal sogar Vorwürfe. Jeder will dem Betroffenen helfen, aber keiner weiß, was diesen tatsächlich unterstützen kann. Es ist dahingehend zwingend notwendig, sich Hilfe durch Fachpersonal zu holen.

Eine soziale Phobie schränkt nicht nur Betroffene, sondern auch oft das familiäre Umfeld sehr ein. Außenstehende können zudem nur sehr schwierig beurteilen, ob es sich tatsächlich um soziale Angst handelt oder ob nur von Schüchternheit die Rede sein kann.

Es ist wichtig, dass die engsten

Vertrauten den Betroffenen beobachten, um mögliche Anzeichen der sozialen Angst zu bemerken. Wenn diese nicht auszuschließen sind, ist der nächste Weg, mit einem Arzt zu sprechen. Dieser gibt Ratschläge und nötige Informationen, wie man sich verhalten kann und sollte.

Die Belastung kann für Außenstehende sehr groß sein. Sie werden oft an die eigenen Grenzen stoßen. Wenn Sie glauben, dass Ihr Kind oder eine andere nahestehende Person unter sozialer Angst leidet, scheuen Sie sich nicht davor, Selbstfürsorge zu betreiben, indem Sie sich Hilfe suchen. Sie können anderen nur helfen, wenn es Ihnen selbst gut geht.

Wichtig ist auch, dass Sie den Fokus auf Ihr Wohlbefinden nicht verlieren. Auch Sie sind ein Mensch und haben Interessen, Pläne und ein eigenes Leben. Dem sollten Sie auch weiterhin nachgehen. Für einen

Betroffenen da zu sein bedeutet nicht, sein Leben für ihn aufzugeben.

Für Menschen, die unter sozialer Angst leiden, ist ein stabiles und fürsorgliches familiäres Umfeld überaus wichtig. Sie sind die Vertrauten des Betroffenen, eine Art Rückzugsort und vor allem auch Sicherheit. Wenn sich der Betroffene Ihnen anvertrauen will, lassen Sie es zu, aber drängen Sie ihn nicht, falls er es nicht möchte. Wichtig ist, dass der Betroffene erkennt, dass er Ihnen vertrauen kann und Sie für ihn da sind.

1.4 Vorerfahrungen und Prägungen

Es die Angst, dass andere negative Kritik an einem ausüben können, sobald man im Mittelpunkt steht. Es gibt verschiedene Ursachen und Vorerfahrungen, welche dazu führen können, dass ein Mensch unter sozialer Angst leidet und auch, wie stark diese Angst

ausgeprägt ist.

Laut Untersuchungsergebnissen kann eine soziale Angst zu 30 % vererbt worden sein. Es können demnach 30 % durch biologische Einflüsse definiert werden. Dies bedeutet aber gleichzeitig auch, dass die soziale Angst zu mehr als 60 % durch Umwelteinflüsse geprägt wird. Bisher fanden Forscher allerdings kein Gen, welches verantwortlich für die Erkrankung ist oder deren Entstehung erklären könnte.

Die größte Sorge der an sozialer Angst leidenden Menschen ist es, den Ansprüchen, welche andere an sie haben, nicht gerecht werden können. Eine weitere Befürchtung ist, dass die sich in manchen Situationen nicht gut genug verhalten könnten.

Hinzu kommt, dass diese Menschen ihr eigenes Selbst sehr oft und sehr stark negativ bewerten. Sie sehen sich als