

## Ein kleiner Selbsttest

Die folgenden Fragen können Ihnen erste Hinweise geben, ob Sie unter einer Sozialen Angststörung leiden:

- Haben Sie Angst, sich in der Öffentlichkeit peinlich zu verhalten und von Anderen abgelehnt oder kritisiert zu werden?
  - › z.B. beim Essen oder Trinken in der Öffentlichkeit oder auf Parties
  - › z.B. bei der Begegnung mit Bekannten
  - › z.B. bei der Teilnahme an Seminaren, Konferenzen und Fortbildungen
  - › z.B. beim Schreiben, wenn jemand zuschaut
  - › z.B. beim WC-Besuch in der Öffentlichkeit
- Löst allein die Vorstellung, mit Anderen in Kontakt zu treten, schon Angst bei Ihnen aus?
- Meiden Sie diese Situationen?
- Sind Sie der Meinung, dass Ihre Angst und Vermeidung übertrieben sind?
- Erleben Sie sich durch Ihre Angst in Ihrem beruflichen Alltag beeinträchtigt?
- Erleben Sie, dass Ihre Angst Ihre Partnerschaft und Ihr Familienleben beeinträchtigt?

Wenn Sie solche Ängste erleben, leiden Sie möglicherweise an einer sozialen Angststörung. Gerne helfen wir Ihnen psychotherapeutisch weiter!

## Einfach kontaktieren!

Wie können Sie sich zu einer psychotherapeutischen Behandlung anmelden?

Sie können sich telefonisch oder per E-Mail an uns wenden.  
Tel: 06221 56-81 43  
E-Mail: [sopho.pt@med.uni-heidelberg.de](mailto:sopho.pt@med.uni-heidelberg.de)

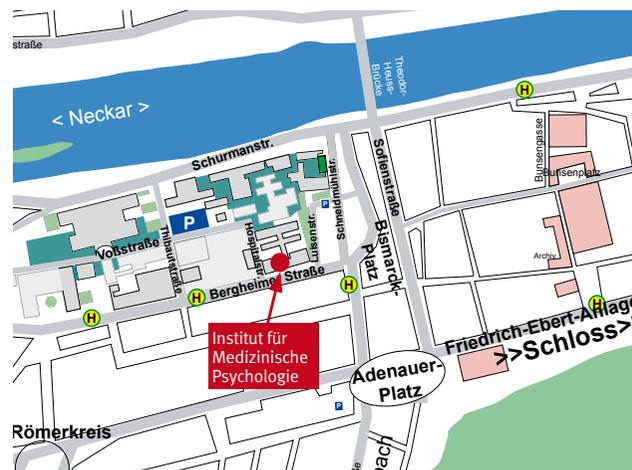
Unsere Telefonsprechzeiten im Studienbüro sind:  
Dienstag, 9 – 12 Uhr und Mittwoch, 14 – 17 Uhr.  
Für ein erstes telefonisches Gespräch hinterlassen Sie uns bitte Ihre Telefonnummer. In diesem ersten telefonischen Gespräch stellen wir uns, unsere Studie und Details zur Studienteilnahme vor. Dabei kommen wir zu einer ersten Abklärung Ihrer Ängste und können mögliche offene Fragen klären.

### Unser Standort

Institut für Medizinische Psychologie  
Bergheimer Straße 20  
69115 Heidelberg  
[www.klinikum.uni-heidelberg.de/SOPHO-PT.html](http://www.klinikum.uni-heidelberg.de/SOPHO-PT.html)

### Anfahrt

Bus und Straßenbahn bis Haltestelle „Altes Hallenbad“ oder „Bismarckplatz“. Parkhaus P15 Thibautstraße oder Parkhaus ATOS Klinik Heidelberg.



Universitätsklinikum Heidelberg



## Psychotherapie bei Sozialer Angst

Informationen zu einer Behandlungsstudie für Betroffene



UNIVERSITÄT  
HEIDELBERG  
ZUKUNFT  
SEIT 1386

## Therapie der Sozialen Angststörung

Sehr geehrte Leserin, sehr geehrter Leser,

Menschen mit Sozialer Angststörung (Sozialer Phobie) leiden unter der ausgeprägten Angst, sich in verschiedenen sozialen Situationen peinlich zu verhalten. Daher vermeiden sie diese Situationen häufig. Soziale Angststörungen gehören zu den häufigsten psychischen Erkrankungen und betreffen bis zu 8% der deutschen Bevölkerung. Sie gehen mit einer starken Beeinträchtigung und deutlich verminderten Lebensqualität einher.

Aus wissenschaftlicher Sicht hat die Therapie der Sozialen Phobie gute Erfolgschancen. Dabei ist noch nicht vollständig geklärt, welche Therapieelemente in welcher Häufigkeit den besten Therapieerfolg versprechen. Unser Ziel ist es deshalb, Menschen mit Sozialen Angststörungen zu helfen, indem wir zwei Therapierichtungen und ihre Therapieelemente auf ihre Wirksamkeit überprüfen. Wir vergleichen Systemische Therapie und Kognitive Verhaltenstherapie und nutzen Interventionen aus beiden Therapieschulen, die wissenschaftlich überprüft wurden und sich als wirksam erwiesen haben.

Die Kognitive Verhaltenstherapie beschäftigt sich mit individuellem Verhalten sowie den individuellen Einstellungen, Gedanken, Bewertungen und Überzeugungen, die einen Einfluss auf die Entstehung und Aufrechterhaltung einer psychischen Störung haben können. Die Systemische Therapie beschäftigt sich mit der Interaktion der bio-psycho-sozialen Systeme innerhalb eines Menschen und seinem zwischenmenschlichen Erleben in für ihn wichtigen sozialen Systemen (z.B. Familien, Freunde, Arbeitskollegen) sowie deren Bewertung. Es wird untersucht, wie diese Systeme zur Entstehung und Aufrechterhaltung einer psychischen Störung geführt haben können.

Wir wollen einen Beitrag leisten, um erfolgreiche Vorgehensweisen für künftige Behandlungsangebote zu identifizieren und somit das Therapieangebot für Patienten mit Sozialer Angststörung zu verbessern. Um dieses Ziel zu erreichen, suchen wir Personen mit sozialen Ängsten, die interessiert sind, an unserer Studie teilzunehmen.

## Unser Angebot

Die Behandlung wird über die Krankenkassen abgerechnet. Sie findet am Zentrum für Psychologische Psychotherapie (ZPP) der Universität Heidelberg und am Institut für Medizinische Psychologie des Universitätsklinikums Heidelberg statt.

### Die TherapeutInnen

Alle TherapeutInnen sind in Systemischer Therapie oder Kognitiver Verhaltenstherapie gut ausgebildete PsychologInnen. Alle Therapien werden fortlaufend durch Experten im jeweiligen Verfahren supervidierend eng begleitet.

### Unser Therapieangebot

- › **Abklärungsphase**  
Telefonisches Gespräch zur Abklärung der Ängste und persönliches diagnostisches Gespräch
- › **Therapiephase**  
ca. 21 Stunden (in der Regel wöchentlich) am Institut für Medizinische Psychologie oder am Zentrum für Psychologische Psychotherapie, Heidelberg
- › **Nachuntersuchung**  
6, 9 und 12 Monaten nach Therapiebeginn

### Datenschutz

Alle erhobenen Daten werden umfassend pseudonymisiert und streng vertraulich behandelt. Pseudonymisiert bedeutet, dass keine Angaben von Namen oder Initialen verwendet werden, sondern nur Nummern- und/oder Buchstabencodes.

## Teilnahme

### Voraussetzungen zur Teilnahme

- › 18 bis 65 Jahre
- › Vorliegen einer Sozialen Angststörung (Soziale Phobie)
- › Keine aktuelle Psychotherapie
- › Keine Abhängigkeit von Drogen, Alkohol oder Medikamenten
- › Keine schweren körperlichen Erkrankungen
- › Präsenz in der Abklärungsphase und Therapiephase vor Ort in Heidelberg

## Forschungsteam

- › **Prof. Dr. Jochen Schweitzer**  
Dipl.-Psych., Psychologischer Psychotherapeut, Systemischer Therapeut (DGSF, SG); Leiter der Sektion Medizinische Organisationspsychologie, Zentrum für Psychosoziale Medizin, Universitätsklinikum Heidelberg
- › **Dr. Hinrich Bents**  
Dipl.-Psych., Psychologischer Psychotherapeut; Geschäftsführung, Studien- und Ambulanzleiter des Zentrums für Psychologische Psychotherapie
- › **Dr. Christina Hunger**  
Dipl.-Psych., M.Sc., Psychologische Psychotherapeutin (i.A.), Systemische Therapeutin (DGSF, SG); Leiterin der Studie und wissenschaftliche Mitarbeiterin in der Sektion Medizinische Organisationspsychologie, Zentrum für Psychosoziale Medizin, Universitätsklinikum Heidelberg
- › **Dr. Johannes Mander**  
Dipl.-Psych., Psychologischer Psychotherapeut; Stellvertretende Studienleitung und Koordination Psychotherapieforschung am Zentrum für Psychologische Psychotherapie
- › **Rebecca Hilzinger**  
M.A., Systemische Therapeutin (i.A.), Systemisch-Integrativer Gesundheitscoach (WISL); Doktorandin in der Sektion Medizinische Organisationspsychologie, Zentrum für Psychosoziale Medizin, Universitätsklinikum Heidelberg
- › **Katrin Keßler**  
Dipl.-Psych., Psychologische Psychotherapeutin (i.A.), Diagnostikerin in der Sektion Medizinische Organisationspsychologie, Zentrum für Psychosoziale Medizin, Universitätsklinikum Heidelberg
- › **Theresa Koch**  
B.Sc., Systemische Therapeutin (i.A., MAGST); wissenschaftliche Hilfskraft in der Sektion Medizinische Organisationspsychologie, Zentrum für Psychosoziale Medizin, Universitätsklinikum Heidelberg