



Münchener Angstselbsthilfe

ANGST? DEPRESSIONEN?

«SELBSTHILFE
WIRKT,
WENN DU
AKTIV WIRST.»»

«DU BIST NICHT ALLEIN!»

Angststörungen sind die **häufigste** psychische **Erkrankung** in Deutschland. Rund **10 Millionen** Deutsche sind insgesamt davon betroffen. Unter **Depressionen** leiden **6 Millionen** Menschen. Häufig treten **beide** Erkrankungen auch **gemeinsam** auf.

Jede*r **vierte Deutsche** ist im Laufe des Lebens von einer **psychischen Erkrankung** betroffen. Es kann **jede*n** treffen!

Liebe Leserin, lieber Leser,

Angst ist uns allen ein Begriff. Sie gehört natürlich zum Leben und erfüllt oftmals eine hilfreiche Funktion. Für viele von uns ist Angst aber zu einer sehr beeinträchtigenden Begleiterin geworden.

Es ist, als hätte sie Besitz von uns und unserem Leben ergriffen. Sie hindert uns daran, unsere Ziele zu erreichen oder uns einfach nur «normal» am Alltag zu beteiligen. Wenn Angst für Dich zum Problem geworden ist, dann kann die Teilnahme an einer Angstselbsthilfe-Gruppe der erste Schritt zu einem Leben ohne lähmende Angst sein.

Das Gleiche gilt für Menschen mit Depressionen. Beide Krankheiten treten nicht nur häufig gemeinsam auf, die Prinzipien der Angstselbsthilfe gelten in weiten Teilen auch für die Depressions-selbsthilfe. Deshalb bietet die Angst-Hilfe München e.V. nicht nur Angstselbsthilfe-Gruppen, sondern seit 2015 auch mehrere Depressionsselbsthilfe-Gruppen an.

Mehr Infos zu den Themen Angst und Depression, über uns und unser Konzept sowie die Wirksamkeit unserer Gruppen, erfährst Du in dieser Broschüre.

Ein erfülltes selbstbestimmtes Leben ohne lähmende Angst und Depressionen ist möglich! Nur Du allein kannst es schaffen und dabei bist Du nicht alleine! Angst- und Depressionsselbsthilfe-Gruppen unterstützen Dich!

Selbsthilfe wirkt, wenn Du aktiv wirst!

Was sind Angststörungen?

Panikattacken

Unter Panikattacken versteht man das plötzliche Auftreten intensiver Angst, verbunden mit starken körperlichen Symptomen wie Herzrasen, Beklemmungsgefühlen, Atemnot und Zittern. Viele Betroffene empfinden deshalb Todesangst.

Agoraphobie

Angstbesetzt sind Situationen, in denen Betroffene entweder keine Fluchtmöglichkeit sehen oder keine Hilfe von Dritten bekommen können. Sie ist häufig Folgeerkrankung von Panikattacken. Typische Situationen: Öffentliche Verkehrsmittel, Menschenmengen, enge, unübersichtliche Räume oder auch große Plätze. Diese Situationen werden meist vermieden.

Soziale Phobie

Angst vor und in sozialen Situationen, z. B. wenn man im Mittelpunkt steht, vor Smalltalk oder in Leistungssituationen. Symptome können sein: Erröten, Vermeidung von Blickkontakt, Händezittern, Übelkeit und Harndrang. Soziale Phobie tritt häufig in Verbindung mit einem niedrigen Selbstwertgefühl, Schamgefühlen und Furcht vor Kritik auf.

Spezifische Phobie

Diese Störung wird durch die anhaltende Angst vor einem spezifischen Objekt oder einer bestimmten Situation gekennzeichnet wie Angst vor Tieren (z. B. Mäusen oder Spinnen), Höhenangst, Spritzenangst, Flugangst etc.

Generalisierte Angststörung

Hierbei handelt es sich um langanhaltende Sorge vor negativen Ereignissen, in fast allen Lebensbereichen. Betroffene gehen häufig vom «Schlimmsten» aus und haben z. B. folgende typische Symptome: Motorische Anspannung, die sich durch Zittern, Muskelanspannung und Ruhelosigkeit zeigt.

Was ist eine Depression?

Leitsymptome sind gedrückte Stimmung, verminderter Antrieb sowie Reduzierung von Freude, Interesse und Konzentration. Zusätzliche Symptome können beispielsweise Schlafprobleme, Schuldgefühle oder eine pessimistische Zukunftsperspektive sein. Je nach Anzahl und / oder Ausprägung der Symptome wird in leichte, mittelgradige oder schwere Depression unterschieden.

Anette (56)

Die erste Panikattacke traf Anette völlig unvorbereitet beim Autofahren. Fast wäre es zu einem Unfall gekommen. Anette konnte gerade noch rechts ran fahren. Sie bekam keine Luft mehr, das Herz raste, ihr wurde schwindelig, sie konnte nicht mehr klar sehen. Was ist nur los? Werde ich verrückt? Muss ich sterben? Fenster auf! Atmen! Atmen! Einfach weiter atmen! Im Nachhinein kann sich Anette nicht mehr genau erinnern, wie lange sie so im Auto saß. Nur ein paar Sekunden oder viele Minuten lang? Obwohl sie sich von selbst wieder beruhigte und ihr nichts weiter fehlte, war ihr Leben danach nicht mehr wie zuvor. Die Angst vor der Angst machte ihr Leben zu einem Gefängnis. Beruf, Familie und sie selbst litten sehr darunter. Das ist 20 Jahre her. Heute sagt Anette: «Die Angstselbsthilfe-Gruppe war meine Rettung!» Heute ist sie praktisch angstfrei, selbst Therapeutin und in einer Führungsposition.

mash
stories

Julia (19)

Eine verzweifelte Mutter hatte sich an die MASH gewandt, weil ihre Tochter Julia vor lauter Angst nicht mehr zu Schule gehen wollte. Und das im Abiturjahr. Julia ginge generell kaum noch aus dem Hause. Ob sie es zu einem Vorgespräch bei MASH schaffen würde, war äußerst fraglich. Die Mutter begleitete Julia deswegen zu diesem Termin. Julia berichtete dann unter Tränen von ihrer Situation und ihren Ängsten, die Alltag und Schulbesuch zur Tortur werden ließen. Ob sie zur Gruppe für junge Erwachsene mit Sozialer Phobie kommen würde, war anfangs sehr unsicher. Jetzt, nach wenigen Wochen, ist sie fester Bestandteil der Gruppe, hat neue Freundschaften geschlossen, gerade erfolgreich ihr Abitur bestanden und unterstützt den Verein ehrenamtlich. Eine kluge, junge, engagierte und erfolgreiche Frau.

Stefan (29)

Die Vorlesungen an der Uni waren für ihn zur Hölle geworden. Wenn überhaupt, dann konnte er an diesen nur teilnehmen, wenn er einen Platz nahe genug an der Ausgangstür finden konnte. Die Angst, unter all den anderen Studenten festzustecken, war für ihn unerträglich geworden. An Seminaren konnte er gar nicht mehr teilnehmen. Zu peinlich wäre es ihm gewesen, plötzlich den Raum verlassen zu müssen. Hätte ihn jemand gefragt, wo er hingehet, hätte er vermutlich kein Wort herausgebracht. Alle hätten ihn für einen Spinner gehalten. Kein Kinobesuch mehr, keine Studentenpartys. Dafür immer mehr Zeit vor dem Computer, Alkohol, Isolation. Das war vor 2 Jahren. Zurzeit macht Stefan sein 2. Staatsexamen, leitet eine Gruppe bei MASH und tummelt sich im Münchner Nachtleben.

Angst-Hilfe München e. V. – Münchener Angstselbsthilfe

Die Münchener Angstselbsthilfe wurde 1989 von selbst Betroffenen gegründet und ist eine größtenteils ehrenamtliche Initiative von Betroffenen für Betroffene, die von wenigen hauptamtlichen Mitarbeitenden unterstützt wird. Träger ist die Angst-Hilfe München e.V.

Wir engagieren uns, weil wir selbst erlebt haben, wie Selbsthilfe wirkt und dass wir uns gut gegenseitig stützen können. Wir wissen, wie entlastend und hilfreich der Austausch mit anderen Betroffenen ist, um zu lernen, mit der eigenen Angst und Depression selbstbestimmt umzugehen.

MASH steht für Münchener Angstselbsthilfe. Sie bietet derzeit über 20 Angst- und Depressionsselbsthilfe-Gruppen in München an. 2015 wurde das Thema Angst im Verein offiziell um das häufig damit einhergehende Thema Depressionen erweitert. Seither werden auch mehrere Gruppen zu dieser Thematik organisiert und betreut.

Wir beraten betroffene Menschen, Angehörige und Freunde von Betroffenen, Ärzt*innen, Kliniken und Therapeut*innen, die sich über unser Selbsthilfekzept informieren wollen sowie soziale und gesundheitsbezogene Einrichtungen in München, die für ihre Beratung mehr zum Thema Angst und Selbsthilfe wissen möchten.

Wir sprechen auch öffentlich über unsere Themen Angsterkrankung und Depression, klären auf und setzen uns auf vielen Ebenen für einen selbstverständlichen Umgang mit Betroffenen ein.

Seminare, Workshops, Vorträge, Sport- und Soziale Kompetenz-Gruppen gehören ebenfalls zu unserem Angebot.

Auf unserer Homepage und im Newsletter informieren wir regelmäßig über die Themen Angst, Depression und Selbsthilfe.

www.angstselbsthilfe-muenchen.de



Was ist das Besondere am Münchner Modell der Angstselbsthilfe?

Wie bei allen Selbsthilfe-Gruppen, treffen sich auch bei der MASH Menschen mit dem gleichen Problem: Einer Angststörung und / oder einer Depression. Auch die Gruppenleitungen sind ehemals Betroffene, die von MASH eine Schulung, regelmäßige Supervision und Fortbildungen bekommen.

Im Mittelpunkt steht der «geschützte Rahmen», der es vielen Betroffenen erst ermöglicht, über ihre Themen sprechen zu können. Die Gruppen treffen sich regelmäßig, einmal die Woche für 2 Stunden. Es gibt einen klaren Ablauf und klare Regeln in der Gruppe. Die Gruppengesprächsregeln lehnen sich an der Themenzentrierten Interaktion (kurz TZI) an. Das Konzept wurde in über 30 Jahren immer weiter ergänzt. Bevor jemand in eine Gruppe kommt, wird sie / er zu einem Infotreffen eingeladen wo gemeinsam geschaut wird, ob und welche Gruppe passen könnte. In Einzelfällen können wir auch Vorgespräche bei einer Sozialpädagogin / einem Sozialpädagogen anbieten.

Wann?

Für wen?

Wo?

Wieviel kostet es?

Wie läuft sie ab?

Wie groß?

Wie lange?

Welche Gruppe?

Wer ist in der Gruppe?

Wie komme ich da rein?

Wer sind die anderen?

Was?

W-Fragen

Wer?	Die Angst-Hilfe München e.V. ist ein gemeinnütziger Verein für Betroffene von Betroffenen.
Was?	Wir organisieren, begleiten und unterstützen Selbsthilfe-Gruppen für Menschen mit Ängsten und Depressionen – die Münchner Angstselbsthilfe MASH.
Wo?	Im Münchner Stadtgebiet und in der Zentrale in der Bayerstraße 77b, haben wir eigene Gruppenräume. Seit 2021 gibt es auch eine Online-Gruppe.
Wie komme ich in eine der Münchner Gruppen?	Melde Dich per Mail (info@angstselbsthilfe-muenchen.de) oder am besten per Telefon (089 515553 - 0) während unserer Telefonzeiten Mo 11 - 13 Uhr und Do 15 - 18 Uhr. Du vereinbarst einen Termin für ein Infotreffen. In Zweifelsfällen kann auch ein Vorgespräch unter vier Augen Sinn machen. Kommen wir gemeinsam zu dem Ergebnis, dass Selbsthilfe für Dich hilfreich sein kann, kannst Du nach ca. 2 - 6 Wochen in einer Gruppe starten.
Wer ist in den Gruppen?	Ganz normale Leute, wie Du und ich! Wir haben Teilnehmer*innen jeden Alters, jeglicher Herkunft und sozialen Status. Unsere Gruppen sind zum Teil nach Alter und nach Thematik untergliedert.
Wie groß ist die Gruppe?	In der Regel sollten es nicht weniger als 6 und nicht mehr als 12 Teilnehmer*innen sein.
Wann finden die Gruppen statt?	Da wir überwiegend berufstätige Teilnehmer*innen haben, finden die Gruppen am späten Nachmittag und abends statt. Die Treffen sind wöchentlich und dauern 2 Stunden.
Wie läuft eine Gruppensitzung ab?	Wir beginnen mit einem Blitzlicht. Das ist eine Art «Befindlichkeitsrunde», in der jede*r kurz erzählt, wie es ihr / ihm geht, was sie / ihn beschäftigt und gegebenenfalls schon ein eigenes Thema angekündigt werden kann. Danach werden die Themen gesammelt, gemeinsam eine Reihenfolge festgelegt und dann nacheinander besprochen. Nach einer Stunde gibt es eine kurze Pause, in der Du Dich in der Gemeinschaftsküche mit Tee, Kaffee oder Wasser versorgen kannst. Am Ende der 2 Stunden machen wir ein Abschlussblitzlicht.
Wie lange dauert die Mitgliedschaft?	Mitglied kannst Du so lange bleiben, wie es Dir hilfreich erscheint. Im Durchschnitt bleiben die meisten ca. 1 Jahr. Viele aber auch länger.
Was kostet das?	30 € im Monat. Ermäßigt 15 €. (Stand März 2023)

Wer finanziert das sonst noch?	Wir bekommen Fördergelder aus der Selbsthilfeförderung der Krankenkassen in Bayern und der Landeshauptstadt München (Gesundheitsreferat).
Wie beende ich die Mitgliedschaft?	Unsere Gruppen können jeweils zum Monatsende wieder verlassen werden. Wichtig dabei ist, sich in der Gruppe und bei der Gruppenleitung zu verabschieden und im Büro schriftlich zu kündigen.
Was passiert mit meinen Daten?	Um eine reibungslose Verwaltung zu gewährleisten, für statistische Zwecke und zur wissenschaftlichen Evaluation der Wirksamkeit, benötigen wir auch personenbezogene Daten von Dir und müssen diese auch speichern. Diese werden aber nur intern oder anonymisiert verwendet. Deine Daten werden nicht an die Krankenkassen oder die Landeshauptstadt München weitergeben.

Selbsthilfe bedeutet, selbst Verantwortung zu übernehmen

Heutzutage gibt es für jedes Problem einen Spezialisten. Sie / er löst das Problem für uns. Wir zahlen in der Regel dafür. Auch wenn es um unsere seelische Gesundheit geht, würden wir uns manchmal wünschen, dass es nach diesem gängigen Prinzip funktioniert. Ich habe Angststörungen und / oder Depressionen? Dann gehe ich zum Arzt, lasse mich behandeln oder mir Medikamente verschreiben und danach bin ich geheilt und das Problem los. Leider funktioniert das in der Regel jedoch nicht. Wir können die Verantwortung nicht abgeben, sondern müssen es selbst in die Hand nehmen. «**Nur Du kannst es schaffen und dabei bist Du nicht alleine!**» heißt es in der Selbsthilfe. Selbsthilfe-Gruppen können, neben psychotherapeutischen Angeboten, so einen Unterstützungsrahmen bieten.

In der Selbsthilfe-Gruppe übernehmen alle Teilnehmenden gleichermaßen die Verantwortung für sich selbst und das Gruppengeschehen.

Wie wirkt Selbsthilfe?

Ein ehemaliger Teilnehmer erzählt

Auch wenn ich am Anfang total nervös war und schon gar nicht hingehen wollte, war es dann doch unglaublich erleichternd, so offen und ehrlich über mein Problem, die Soziale Phobie, reden zu können. Zuvor hatte ich mich immer mehr isoliert und mich immer mehr wie ein Freak gefühlt. In der Gruppe saßen dann aber ganz normale Leute, keine Freaks, und die wussten genau wovon ich spreche und konnten mich total gut verstehen. Niemand hat über mich geurteilt. Ein tolles Gefühl. Allein dadurch ging ich schon gestärkt wieder in den Alltag. Natürlich hat man da weiter seine Probleme, aber die kann man dann immer wieder in der Gruppe besprechen. Ich bekam positives Feedback und hilfreiche Tipps. In der Gruppe konnte ich auch mal was ausprobieren, was ich mich «draußen» nicht getraut hätte und später klappte das dann auch außerhalb der Gruppe. Mit allen Höhen und Tiefen wurde es dann immer besser. Ich konnte dann auch anderen in der Gruppe immer mehr Unterstützung geben und dadurch fühlte ich mich nicht mehr nur als Hilfebedürftiger, sondern auch als aktiver Unterstützer für die anderen. Man kommt wieder auf Augenhöhe mit seinen Mitmenschen, mit sich und dem Leben. **Vielen Dank an alle!**

**«DER PREIS FÜR
VERÄNDERUNG
IST HOCH, DER
GEWINN ABER
EBENSO.»»**

KARIN

**«UND DIE
ANGST IST
WIEDER
WEG! DAS
GIBT KRAFT
FÜRS
LEBEN!»»**

JULIAN

**«WIR.
SCHAFFEN
DAS ALLE.»»**

MARTIN

Gruppenregeln

- 1** Du kannst nur an der Gruppe teilnehmen, wenn Du eine Anmeldung abgegeben hast, Dich für den Einzug der Gruppenbeiträge per Lastschrift bereit erklärt hast und alle Datenschutzerklärungen unterzeichnet hast. Bitte lege Nachweise für eine Ermäßigung Deiner Anmeldung bei.

 - 2** Du solltest regelmäßig, pünktlich und verbindlich an den Gruppensitzungen teilnehmen. Falls Du einmal nicht kannst, melde Dich bei der Gruppenleitung oder einem Gruppenmitglied ab.

 - 3** Dir ist bewusst, dass bei MASH erwartet wird, dass Du mindestens bei 50 % der Gruppentreffen anwesend bist. Kannst Du weniger als 50 % der Treffen wahrnehmen, kann das zu Deinem Ausschluss von der Gruppenteilnahme führen.

 - 4** Du hältst Dich an das Gebot der Verschwiegenheit! Themen aus der Gruppe dürfen außerhalb, z.B. mit Familie, Freunden usw., nur ohne Namensnennung, besprochen werden.

 - 5** Wenn Themen aus der Gruppe mit Gruppenmitgliedern außerhalb der Gruppe besprochen werden, sollte das beim nächsten Treffen eingebracht werden.

 - 6** Wir gehen in der Gruppe wohlwollend und wertschätzend miteinander um. Wenn es zu Konflikten kommt, bleibe bei Deinem Erleben, urteile nicht über andere und beleidige niemanden.

 - 7** Achte gut auf Dich in der Gruppe. Hast Du Schwierigkeiten mit Inhalten oder Personen in der Gruppe, versuche dies in der Gruppe anzusprechen. Ist Dir das nicht möglich, sprich die Gruppenleitung an oder wende Dich ans Büro.

 - 8** Wenn Du nicht mehr an der Gruppe teilnehmen möchtest, melde Dich bei der Gruppenleitung ab, verabschiede Dich in der Gruppe und gebe unbedingt dem Büro schriftlich Bescheid.
-

Wie komme ich in eine Gruppe?

Wenn Du Dich für die Teilnahme an einer Gruppe der Münchner Angstselbsthilfe interessierst, kannst Du Dich in unserer Telefonzeit (Mo 11 - 13 Uhr und Do 15 - 18 Uhr) unter 089 515553 - 0 melden und Dich für das nächste Infotreffen anmelden.

Wenn wir dabei gemeinsam zu dem Ergebnis kommen, dass eine MASH-Gruppe für Dich passt, kannst Du in der Regel 2 - 6 Wochen später zu Deinem ersten Gruppentreffen kommen.

Die Gruppenteilnahme kostet monatlich 30 € (ermäßigt 15 €). Mit einer Fördermitgliedschaft bei der Angst-Hilfe München e. V. reduziert sich der Gruppenbeitrag. Der jährliche Fördermitgliedschaftsbeitrag beträgt mind. 72 € und ist als Spende steuerlich absetzbar.

Münchner Angstselbsthilfe MASH
Bayerstraße 77b
80335 München

089 515553 - 0
Mo 11 - 13 Uhr
Do 15 - 18 Uhr

info@angstselbsthilfe-muenchen.de
www.angstselbsthilfe-muenchen.de

«SCHRIIT
FÜR
SCHRIIT
BEKAM ICH
MEIN
LEBEN
WIEDER
IN DEN
GRIFF!»»

ANKE

Spenden

Manche Interessent*innen für unsere Gruppen, mit Vorerfahrung in der Selbsthilfe, fragen sich, wieso unsere Selbsthilfe-Gruppen etwas kosten. Die meisten anderen Selbsthilfe-Gruppen sind nämlich kostenlos.

Das liegt daran, dass wir einerseits eine eigenständige und verhältnismäßig große Selbsthilfeorganisation auf lokaler Ebene sind, mit eigenen Gruppenräumen und Büro in der Münchner Innenstadt. Immerhin organisieren wir mehr als 20 Gruppen in München. Andererseits haben wir auch den Anspruch, unsere ehrenamtlichen und ehemals selbst betroffenen Gruppenleitungen möglichst gut auf ihre Moderator*innenfunktion vorzubereiten und im Weiteren zu unterstützen. Sie müssen sich nicht um die Verwaltung der Gruppe kümmern und erhalten eine regelmäßige Supervision.

Wir sind der Überzeugung, dass dies zur Qualität der Gruppen wesentlich beiträgt und allen Teilnehmenden zu Gute kommt.

Beratung, Vernetzung, Aufklärung, Information und Öffentlichkeitsarbeit mit dem Ziel der Antistigmatisierung von Menschen mit psychischen Erkrankungen, gehören ebenfalls zu unseren Anliegen und Zielen.

Neben der öffentlichen Förderung sind wir nicht nur darauf angewiesen eigene Einnahmen über Gruppenbeiträge zu erwirtschaften, sondern brauchen darüber hinaus auch die Unterstützung von freiwilligen Helfer*innen und natürlich auch von Spender*innen und Sponsor*innen.

Spendenkonto:
Angst-Hilfe München e.V.
Bank für Sozialwirtschaft
IBAN: DE05 3702 0500 0009 8882 22
BIC: BFSWDE33XXX

**«NUR DU ALLEIN
KANNST ES
SCHAFFEN
UND DABEI BIST
DU NICHT
ALLEINE.»»**

Münchner Angstselbsthilfe MASH

Bayerstraße 77b
(im Hof links / 2. Stock)
80335 München

089 515553 - 0

Mo 11 - 13 Uhr

Do 15 - 18 Uhr

info@angstselbsthilfe-muenchen.de

www.angstselbsthilfe-muenchen.de

Stand März 2023

Gefördert von

- der Landeshauptstadt München
- der Fördergemeinschaft der gesetzlichen Krankenkassen in Bayern – Runder Tisch Region München



Landeshauptstadt
München
Gesundheitsreferat