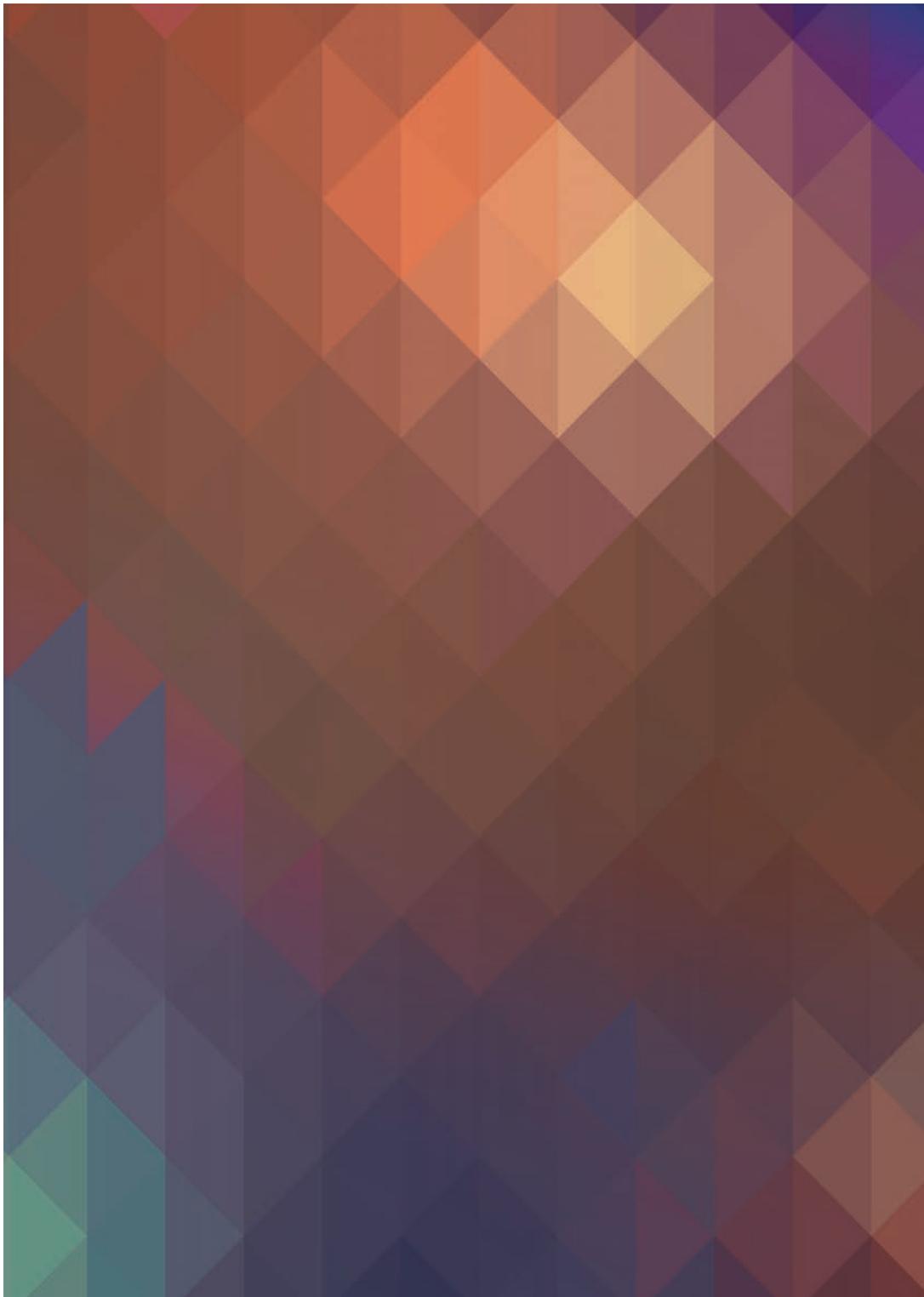


ANGST? DEPRESSIONEN?

Selbsthilfe wirkt,
wenn du aktiv wirst!

Nur Du alleine
kannst es schaffen,
aber Du schaffst
es nicht allein!





Grußwort
Christian Zottl

→ 05

Was sind Angststörungen?

→ 06

Was ist eine Depression?

ANETTE (56)
Erfahrungsbericht

→ 07

JULIA (19)
Erfahrungsbericht

→ 09

Angst-Hilfe e.V.

→ 10

Was ist das Besondere
am Münchner Modell der
Angstselbsthilfe?

STEFAN (29)
Erfahrungsbericht

→ 11

W-Fragen

→ 13

Selbsthilfe bedeutet,
selbst Verantwortung zu
übernehmen

→ 14

Wie wirkt Selbsthilfe?

→ 15

Gruppenregeln

→ 17

Wie komme ich in eine
Gruppe in München?

→ 18

Spenden und Finanzierung

→ 20

Möglichkeiten uns als
Privatperson zu unterstützen

→ 21

Möglichkeiten uns als Firma
zu unterstützen

→ 22



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.

Liebe Leserin, lieber Leser,

Angst ist jedem von uns 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 Angstselbsthilfegruppe 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 Depressionsselfhilfe. Deshalb bietet die Angst-Hilfe München e.V. nicht nur mehr als 20 Angstselbsthilfegruppen, sondern seit 2015 auch mehrere Depressions-Selbsthilfegruppen 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, aber Du schaffst es nicht allein! Angst- und Depressions-Selbsthilfegruppen unterstützen Dich dabei! 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 der Betroffene entweder keine Fluchtmöglichkeit sieht oder keine Hilfe von Dritten (z.B. von Ärzten) bekommen könnte. Häufig eine Folge von Panikattacken.

Typische Situationen: öffentliche Verkehrsmittel, Menschenmengen, enge 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 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 schwindlig, 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, sie selbst litten sehr darunter. Das ist 20 Jahre her. Heute sagt Anette: «Die Angstselbsthilfegruppe war meine Rettung!» Heute ist sie praktisch angstfrei, selbst Therapeutin und in einer Führungsposition.



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 Haus. 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 kommen würde, war anfangs sehr unsicher. Nach kurzer Zeit wurde sie Bestandteil der Gruppe, hat neue Freundschaften geschlossen, gerade erfolgreich ihr Abitur bestanden und unterstützt den Verein ehrenamtlich. Eine kluge, junge, engagierte und erfolgreiche Frau.



Angst-Hilfe München e.V.

Der gemeinnützige Verein wurde 1990 von selbst Betroffenen gegründet und ist eine größtenteils ehrenamtliche Initiative von Betroffenen für Betroffene, die von wenigen Hauptamtlichen unterstützt wird. Wir engagieren uns, weil wir am eigenen Leib erlebt haben, dass wir uns gegenseitig stützen und helfen können. Der Verein organisiert und unterstützt Selbsthilfegruppen und berät betroffene Menschen.

MASH steht für Münchner Angstselbsthilfe. Sie hat derzeit 22 Angstselbsthilfegruppen und Depressionsgruppen in München.

DASH steht für Deutsche Angst-Hilfe e.V. und bietet Gruppen und Betroffenen in ganz Deutschland Unterstützung und Information an.

2015 wurde das Thema Angst im Verein offiziell um das häufig damit einhergehende Thema Depressionen erweitert und die Kooperation mit dem Münchner Bündnis gegen Depression weiter ausgebaut. Seither werden auch mehrere Gruppen zu dieser Thematik organisiert und betreut.

Was ist das Besondere am Münchner Modell der Angstselbsthilfe?

Wie bei allen Selbsthilfegruppen treffen sich auch bei der MASH Menschen mit dem gleichen Problem: einer Angststörung und/oder einer Depression. Auch die Gruppenleiter sind ehemals Betroffene, die von MASH eine Schulung, regelmäßige Supervision und Fortbildungen bekommen. Die Gruppen treffen sich regelmäßig einmal die Woche für zwei Stunden. Es gibt einen klaren Ablauf und klare Regeln in der Gruppe. Die Gruppenregeln lehnen sich an der Themenzentrierten Interaktion (kurz TZI) an und wurden in 25 Jahren immer wieder durch weitere Regelungen ergänzt. Bevor jemand in eine Gruppe kommt, wird er/sie zu einem Info-Treff eingeladen und gemeinsam geguckt, ob und welche Gruppe passen könnte. In Einzelfällen können wir auch Vorgespräche bei einem Sozialpädagogen anbieten.

Stefan (29)

Die Vorlesungen an der Uni waren für den Studenten zur Hölle geworden. Wenn überhaupt, dann konnte er diesen nur beiwohnen, 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 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 zwei Jahren. Zurzeit macht Stefan sein 2. Staatsexamen, leitet eine Gruppe bei MASH und tummelt sich im Münchner Nachtleben.

Wann?

Für wen? Wo?

Wieviel kostet es?

Wie läuft sie ab?

Wie groß?

Wie lange?

Die Gruppe

Für wie lange?

Wer sind die Anderen?

Wie komme ich da rein?

Was?

Wer ist in der Gruppe?

W-Fragen

Wer?

Die Angst-Hilfe München e.V. ist ein gemeinnütziger Verein für Betroffene von Betroffenen.

Was?

Wir organisieren, begleiten und unterstützen Selbsthilfegruppen für Menschen mit Ängsten und Depressionen.

Wo?

In München in der Bayerstr. 77a haben wir eigene Gruppenräume. Im Bundesgebiet unterstützen wir andere Selbsthilfegruppen und vertreten die Interessen von Betroffenen.

Wie komme ich in eine der Münchner Gruppen?

Melde Dich per Mail (info@angstselbsthilfe.de) oder am besten per Telefon (089/5155530) während unserer Telefonzeiten Mo. 11-13 Uhr und Do. 15-18 Uhr. Du vereinbarst einen Termin für ein Info-Treffen. In Zweifelsfällen kann auch ein Vorgespräch unter vier Augen Sinn machen. Kommen wir gemeinsam zu dem Ergebnis, Selbsthilfe kann für Dich hilfreich sein, kannst Du i.d.R nach 1-2 Wochen in eine Gruppe.

Wer ist in den Gruppen?

Ganz normale Leute wie Du und ich! Wir haben Teilnehmer 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 sein.

Wann finden die Gruppen statt?

Da wir überwiegend berufstätige Teilnehmer haben, finden die Gruppen am späten Nachmittag und abends statt.

Wie lange dauert ein Gruppenabend?

Die Treffen finden wöchentlich statt und dauern 2 Stunden. Mitglied kannst Du so lange bleiben, solange es Dir hilfreich erscheint. Im Durchschnitt bleiben die meisten ca. 1 Jahr. Viele aber auch länger.

Wie läuft eine Gruppensitzung ab?

Wir beginnen mit einem Blitzlicht. Das ist eine Art Befindlichkeitsrunde, in der jeder kurz erzählt, wie es ihm geht, was ihn beschäftigt und gegebenenfalls schon ein eigenes Thema angekündigt werden kann. Danach werden die Themen vom

Gruppenleiter gesammelt, eine Reihenfolge festgelegt und nacheinander besprochen. Nach einer Stunde gibt es eine kurze Pause, in der man sich in der Gemeinschaftsküche mit Tee, Kaffee, Kakao oder Wasser versorgen kann. Am Ende der zwei Stunden machen wir ein Abschlussblitzlicht.

Wie beende ich die Mitgliedschaft?

Unsere Gruppen können jeweils zum Monatsende wieder verlassen werden. Wichtig dabei ist, sich in der Gruppe und beim Gruppenleiter zu verabschieden und sich im Büro abzumelden.

Was kostet das?

30€ im Monat. Ermäßigt 15€. (Stand Januar 2017)

Wer finanziert das sonst noch?

Wir bekommen Fördergelder aus der Selbsthilfeförderung der Krankenkassen und der Landeshauptstadt München.

Was passiert mit meinen Daten?

Um eine reibungslose Verwaltung zu gewährleisten, für statistische Zwecke und zur wissenschaftlichen Evaluation der Wirksamkeit, benötigen wir natürlich etliche Daten von Dir und müssen diese auch speichern. Diese werden aber nur intern oder anonymisiert verwendet. Unter keinen Umständen werden personenbezogene Daten an Dritte weitergegeben. Auch nicht an die Krankenkassen oder die LH-München.

Selbsthilfe bedeutet, selbst Verantwortung zu übernehmen

Heutzutage gibt es für jedes Problem einen Spezialisten. Er löst das Problem für uns, wir zahlen ihn 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 nicht so einfach. Wir können die Verantwortung nicht abgeben, sondern müssen es selbst in die Hand nehmen. «Nur Du kannst es schaffen, aber Du schaffst es nicht alleine!»

heißt es in der Selbsthilfe. Selbsthilfegruppen können, neben psychotherapeutischen Angeboten, so einen Unterstützungsrahmen dafür bieten.

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.

In der Gruppe saßen dann aber ganz normale Leute, keine Freaks, und die wussten genau wovon ich spreche und konnten mich total gut verstehen.

Vielen Dank an Alle!

DU KANNST ES SCHAFFEN!
WEGE AUS
ANGST UND DEPRESSION.

«DER
PREIS FÜR
VERÄN-
DERUNG IST
HOCH,
DER
GEWINN
ABER
EBENSO.»

KARIN

«UND
DIE ANGST
IST WIEDER
WEG!
DAS GIBT
KRAFT
FÜR
LEBEN.»

JULIAN

«WIR
SCHAFFEN
DAS ALLE.»

MARTIN

Gruppenregeln

-
- 1) Ich kann nur an der Gruppe teilnehmen, wenn ich eine Anmeldung abgegeben habe und mich für den Einzug der Gruppenbeiträge per Lastschrift bereit erkläre. Falls mir für den Gruppenbeitrag eine Ermäßigung (50%) zusteht, muss ich unaufgefordert jeweils aktuelle Nachweise über meine finanzielle Situation (Rentenbescheid, ALG II Bescheid, etc.) oder Ausbildungsstatus (Schülerschein, Immatrikulationsbescheinigung) im Büro vorlegen.

 - 2) Ich nehme regelmäßig, pünktlich und verbindlich an den Gruppensitzungen teil. Falls ich einmal nicht kann, melde ich mich beim Gruppenleiter oder anderen Gruppenteilnehmern ab.

 - 3) Mir ist bewusst, dass mindestens 50% Anwesenheit bei MASH erwartet werden. Kann ich weniger als 50% der Treffen wahrnehmen, kann das zu meinem Ausschluss von der Gruppe führen.

 - 4) Ich halte mich an das Gebot der Verschwiegenheit!

 - 5) Themen aus der Gruppe sollten nicht außerhalb mit anderen Gruppenteilnehmern besprochen werden. Bringt sie in der Gruppe ein.

 - 6) Wir gehen in der Gruppe wohlwollend miteinander um. Wenn es zu Konflikten kommt, bleibe ich bei meinem Erleben, urteile nicht über Andere und beleidige niemanden.

 - 7) Ich achte gut auf mich in der Gruppe. Habe ich Schwierigkeiten mit Inhalten oder Personen in der Gruppe, versuche ich dies in der Gruppe anzusprechen. Ist mir das nicht möglich spreche ich den Gruppenleiter an oder wende mich ans Büro.

 - 8) Wenn ich nicht mehr an der Gruppe teilnehmen möchte, melde ich mich beim Gruppenleiter ab, verabschiede mich in der Gruppe und gebe dem Büro schriftlich Bescheid.

Wie komme ich in eine Gruppe in München?

Wenn du dich für die Teilnahme an einer Gruppe der Münchner Angstselbsthilfe interessierst, kannst du dich in unserer Telefonzeit (Mo 11 Uhr bis 13 Uhr und Do 15 Uhr bis 18 Uhr) unter 089 51 55 53 0 melden und dich für den nächsten Infotreff anmelden.

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

Die Gruppenteilnahme kostet monatlich 30 € (ermäßigt 15 €).

Bei einer Fördermitgliedschaft bei der DASH e.V. reduziert sich der Gruppenbeitrag auf 10 € im Monat. Der jährliche Fördermitgliedschaftsbeitrag liegt bei mind. 60 € und ist steuerlich als Spende absetzbar.

Münchner Angstselbsthilfe
Bayerstraße 77 a
80335 München
089 515553 – 0
info@angstselbsthilfe-muenchen.de
www.angstselbsthilfe-muenchen.de

Mo 11:00 bis 13:00 Uhr
Do 15:00 bis 18:00 Uhr



«SCHRIFFT
FÜR
SCHRIFFT
BEKAM ICH
MEIN
LEBEN
WIEDER
IN DEN
GRIFF.»

A N K E

Spenden und Finanzierung

Manche Interessenten für unsere Gruppen, mit Vorerfahrung in der Selbsthilfe, fragen sich, wieso unsere Selbsthilfegruppen etwas kosten. Die meisten anderen Selbsthilfegruppen 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 um die 15-20 Gruppen in München. Andererseits haben wir auch den Anspruch, unsere ehrenamtlichen und ehemals selbst betroffenen Gruppenleiter möglichst gut auf ihre Moderatorenfunktion 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 Teilnehmern zu Gute kommt.

Wir sind nicht nur darauf angewiesen eigene Einnahmen über Gruppenbeiträge zu erwirtschaften, sondern brauchen darüber hinaus auch die Unterstützung von vielen freiwilligen Helfern und natürlich auch von Spendern und Sponsoren.

Möglichkeiten uns als Privatperson zu unterstützen

Ehrenamtliche Mitarbeit im Büro, bei der Öffentlichkeitsarbeit oder in anderen Bereichen. Deine Fähigkeiten, Dein Engagement können uns sicher sehr helfen und entlasten.

Natürlich helfen uns auch Geldspenden

1000 Euro ermöglichen es uns, pro Monat eine Gruppe mit bis zu 13 TeilnehmerInnen zu finanzieren, mit allem was dazu gehört: Beratung, Schulungen, Supervision, Verwaltung, Öffentlichkeitsarbeit, Aufwandsentschädigung, Miete, Büro-material usw.

Mit 250 Euro können wir einen Monat lang Vorgespräche für Interessierte anbieten.

25 Euro decken eine Beratung und/oder Vermittlung eines Betroffenen ab.

Möglichkeiten uns als Firma zu unterstützen

Auch Unternehmen können uns als Sponsoren unterstützen und erhalten als Gegenleistung von uns:

- Informations- und Präventivveranstaltungen
- Exklusiv Gruppenplätze für ihre Belegschaft
- Einen Platz auf der Sponsorensseite auf unserer Website

Informationsmaterial zum Auslegen

Workshops und Coaching für Führungskräfte

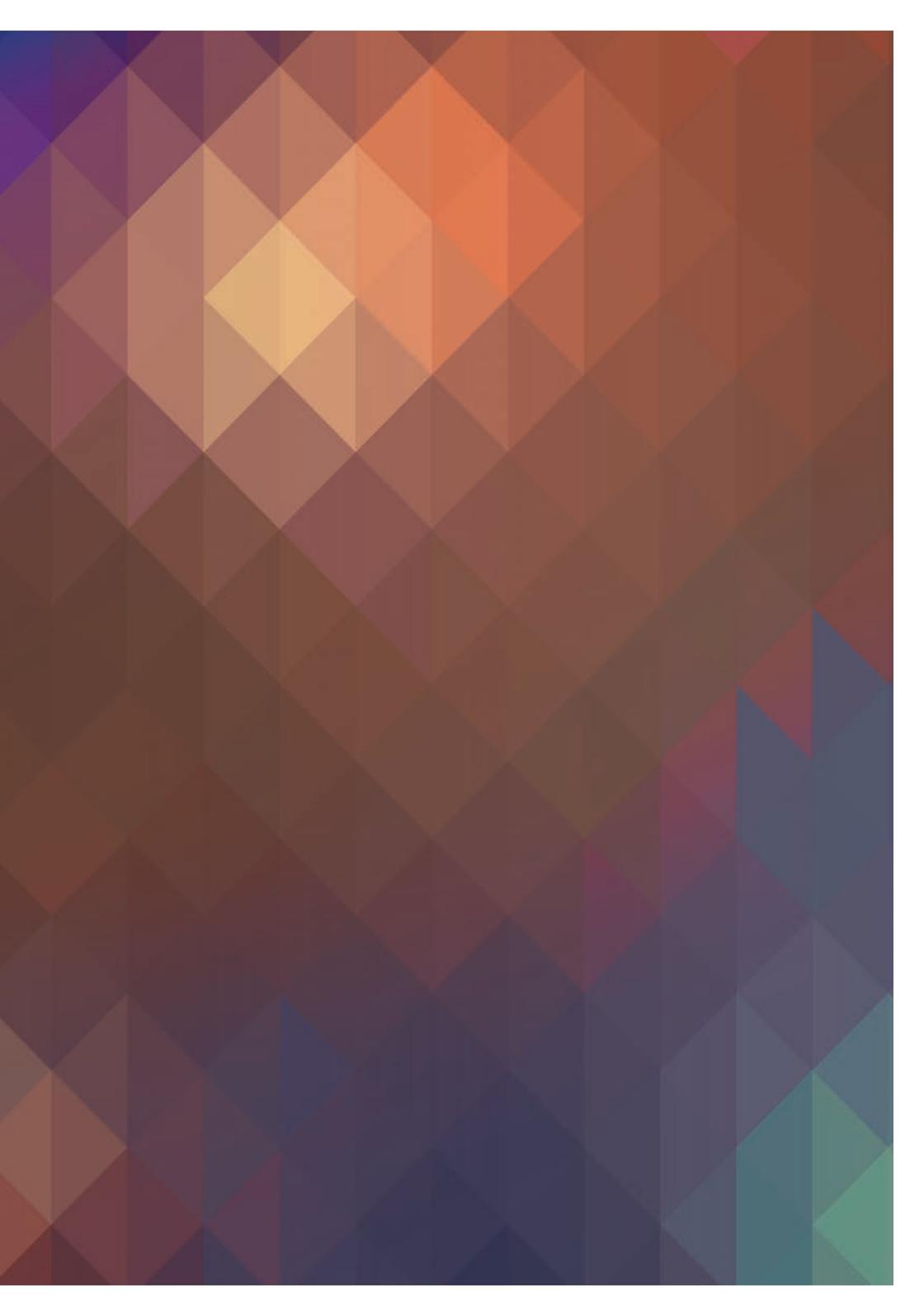
Du kannst spenden unter

Angst-Hilfe München e.V.

Bank für Sozialwirtschaft

IBAN: DE53 700205 000 009 888222

BIC: BFSWDE33MUE



MASH

Bayerstraße 77 a

80335 München

089 515553 – 0

info@angstselbsthilfe.de

www.angstselbsthilfe.de

Mo 11:00 bis 13:00 Uhr

Do 15:00 bis 18:00 Uhr



Gefördert von

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



Landeshauptstadt
München
Referat für Gesundheit
und Umwelt