

Selbsthilfegruppe Angststörung und Panikattacken

Interview mit zwei Gruppenmitgliedern

Bitte stellen Sie kurz Ihre Gruppe vor. Wer ist bei Ihnen richtig?

Hanna (Gruppenleiterin): Seit 2018 gibt es die Selbsthilfegruppe für Menschen mit einer Angststörung. Wir sind von Anfang an eine sehr kleine Gruppe gewesen und Neulinge sind herzlich willkommen. Voraussetzung ist eine diagnostizierte Angststörung oder eine kombinierte Angst-/Depressionsstörung. Die Angststörung sollte jedoch im Vordergrund stehen. In Menschen, die unter einer reinen Depression leiden, können wir uns nicht so gut reinversetzen, da die Symptomatik oft eine völlig andere ist.

Jasmin (Gruppenmitglied): Ich bin seit ca. einem Jahr in der Gruppe, meine Therapeutin riet mir zum Besuch einer Selbsthilfegruppe. Ich habe eine ängstlich-depressive Anpassungsstörung und es hat sich eine Arbeitsplatzphobie herauskristallisiert. In dem Besuch einer Selbsthilfegruppe sah ich eine Chance, wieder aus dem Haus zu kommen, weil ich mich verkrochen habe. Das Wichtigste für mich ist, sich mit Menschen, die ebenfalls Ängste haben, auszutauschen und zu erfahren, wie sie damit umgehen und sich nicht unterkriegen zu lassen.

Welche Auswirkungen hatte die Corona-Pandemie auf Ihre Gruppe?

Hanna: Sehr große. Wir haben uns in der ersten Zeit gar nicht getroffen. Nur telefoniert oder uns über WhatsApp ausgetauscht. Unsere Räumlichkeiten standen uns auch nicht zur Verfügung. Ab dem Sommer haben wir uns dann wieder getroffen.

Jasmin: Ein paar Monate habe ich die Gruppe unter normalen Bedingungen erlebt. Dann fand lange nichts statt. Als es wieder losging, fanden die Treffen eher privat und draußen statt. Im Sommer ist es draußen sicherer gewesen.

Noch haben wir Herbst und der Winter steht bevor. Wie gehen sie nun mit der Situation um?

Hanna: Persönliche Treffen sind uns zu riskant. Daher haben wir es einmal digital ausprobiert und fanden dies eine gute Alternative. Es ersetzt den persönlichen Kontakt nicht, aber es ist besser, als sich gar nicht zu treffen. Der Videochat ist für mich eine bessere Alternative als Telefonieren. Ich freue mich, die anderen auch zu sehen, obwohl es nur am Bildschirm ist.

Jasmin: Persönliche Treffen hatten für mich therapeutische Anteile, da ich mich aktivieren musste, raus zu gehen. Vor einem Jahr hatte ich noch große Angst, mich mit fremden Menschen zu treffen, was ich durch die persönlichen Kontakte in der Selbsthilfegruppe weitestgehend verloren haben. Das war eine sehr positive Erfahrung. Andererseits macht man die Erfahrung, dass man nicht alleine ist, da es Menschen mit ähnlichen Problemen gibt. Das baut einen auf. Solche Aspekte kann man ja auch digital erfahren. Dies ist auch für mich die bessere Alternative, als sich momentan gar nicht zu treffen.

Wie sind Ihre Planungen für die nächsten Monate?

Hanna: Meine persönliche Lieblingsplanung ist, bis zum Ende des Jahres keine persönlichen, sondern nur digitale Treffen durchzuführen. Ab Januar gerne wieder normale Treffen bzw. erst dann wieder, wenn die Situation es zulässt.

Jasmin: Ich würde auch gerne zur Normalität zurückkehren. Sofern es die Coronazahlen zulassen, gerne wieder persönliche Treffen. Aber bis dahin planen wir digital weiter.