

## **Soziale Ängste und Angststörungen bei jungen Menschen**

*Zusammenfassung Workshop 4*

Anne Kaiser (Moderation)

KOSKON NRW, Mönchengladbach

Das Thema des Workshops umfasse eine Bandbreite von mehreren Themen. Da sind zum einen die Angststörungen, über deren Entstehung, Erscheinungsformen und den persönlichen Umgang bzw. ihre Behandlung es viel zu wissen gibt. Für Selbsthilfekontaktstellen hat das Thema einen großen Stellenwert eingenommen, da die Zahl der Anfragen von Menschen, deren Leben durch eine Angststörung beeinträchtigt ist, seit Jahren ansteigt.

Zum anderen geht es um junge Menschen in der Selbsthilfe. Sie gelten als schwer zu erreichende Zielgruppe. In zahlreichen regionalen und bundesweiten Initiativen erproben Einrichtungen der Selbsthilfeunterstützung geeignete Zugangswege um junge Menschen für Selbsthilfegruppen zu gewinnen. Kommen nun beide Themen zusammen, so haben wir es mit Selbsthilfegruppen einer schwer zu erreichenden Zielgruppe zu tun, deren Probleme es zum Teil mit sich bringen, Kontakte und Gruppen zu meiden.

In der Vorstellungsrunde wurden die mitgebrachten Erwartungen an den Workshop abgefragt. Sie spiegeln die Vielschichtigkeit des Themas wieder und lassen sich folgendermaßen zusammenfassen:

### **Fragen zu Angststörungen**

- Angststörungen erkennen: Ist ein Mensch zum Beispiel nur schüchtern und zurückhaltend oder handelt es sich schon um eine Soziale Phobie?
- Wie lassen sich Angststörungen unterscheiden?
- Wie gehen Selbsthilfekontaktstellen mit der Vielzahl möglicher Diagnosen und mit komorbide betroffenen Menschen um?
- Welche Ängste stehen bei jungen Menschen im Vordergrund?

### **Gesellschaftliche Dimension von Selbsthilfe**

Selbsthilfegruppen als Mittel zur Selbstoptimierung (Ängste bekämpfen, um wieder zu „funktionieren“ und Leistungserwartungen zu erfüllen) oder durch Selbsthilfegruppen gesellschaftlichen Wandel auf den Weg bringen?

### **Fragen zur Selbsthilfeunterstützung bei Angststörung bzw. für junge Menschen**

- Wie können Betroffene erreicht werden? Welche Rolle spielen neue Medien?
- Welche Erfahrungen gibt es zur Gruppengründung?
- Sind andere Formen der Begleitung der Gruppen erforderlich?
- Welche Vor- und Nachteile haben altersgemischte bzw. altersspezifische Selbsthilfegruppen?

### **Wirkung von Selbsthilfe**

- Kann Selbsthilfe psychische Erkrankungen bzw. deren Verfestigung verhindern oder abschwächen?

Als inhaltlichen Einstieg gab Christian Zottl von der Angst-Hilfe e.V. München, zu der die Deutsche und die Münchner Angstselbsthilfe (DASH / MASH) gehören, sowohl einen Überblick über Angststörungen als auch über die Erfahrungen mit jungen Menschen in diesem Bereich. Insbesondere das verbreitete Imageproblem der Selbsthilfe wurde thematisiert.



Der nachfolgende lebendige Austausch wird hier anhand einiger exemplarischer Schlaglichter wiedergegeben:

- Zur Frage, wie Kontaktstellenmitarbeiter/innen eine **Angststörung erkennen** können führte Christian Zottl aus, dass bei der MASH ein ausführliches Erstgespräch erfolge. Ausschlaggebend bei der Beratung und Vermittlung sei letztlich die persönliche Wahrnehmung der betroffenen Person von der eigenen Situation. „Wer sich durch seine Angst im Alltag gestört fühlt, ist grundsätzlich erst mal richtig“. Bei dem Gespräch ginge es dann unter anderem darum gravierende weitere Erkrankungen – wie zum Beispiel eine Psychose – für die Vermittlung in eine Angstselbsthilfegruppe auszuschließen und die Betroffenen entsprechend an andere Institutionen oder Selbsthilfegruppen zu verweisen.
- Für den **Zugang** junger Menschen in eine Angstselbsthilfegruppe stellt das doppelt negative Image von Selbsthilfe und Angst eine hohe Hürde dar. Dieses Image wird vor allem durch Medien verbreitet, in denen Selbsthilfegruppen häufig lächerlich gemacht werden; hier wären gute Vorbilder vonnöten. Christian Zottl berichtet, dass die Angst-Hilfe e.V. in München in ihrer Außendarstellung auf eine moderne, aber seriöse Internetpräsenz und Flyer setze. Es bestehe eine Kooperation mit dem Studentenwerk; mit Schulen würden Projekte durchgeführt. Auffallend sei, dass in den zwei Münchener Angstselbsthilfegruppen für junge Menschen ausschließlich Studierende vertreten seien.
- Zur Frage der **altersspezifischen bzw. altersgemischten Selbsthilfegruppe** wurde angeführt, dass in den einzelnen Lebensphasen biographisch ganz unterschiedliche Themen zu bewältigen seien, die von Menschen gleichen Alters geteilt werden. So habe sich in München zum Beispiel eine Selbsthilfegruppe für Menschen über 60 gegründet, die sich von den Belangen Berufstätiger abgrenzen wolle.
- Zur Frage, ob andere **Formen der Begleitung** dieser Gruppen erforderlich seien: Die Erfahrungen bei MASH weisen darauf hin, dass Gruppen für psychisch Kranke von verlässlichen Strukturen profitieren. In diesem Zusammenhang werden dort die Gruppenleiter/innen speziell geschult und erhalten eine regelmäßige Supervision.

Es konnten nicht alle Fragen bearbeitet werden.