

«WIR SCHAFFEN DAS ALLE.»»

K A R I N

AUCH
DU KANNST
ES SCHAFFEN!
WEGE AUS
ANGST UND
DEPRESSION.

Wirksamkeit von Angstselbsthilfe

Erste Ergebnisse der Evaluation der Münchner Angstselbsthilfe

Vortrag auf dem WPA 2017 Berlin
am 11. Oktober 2017

Referent: Christian Zottl
(Dipl. Soz.päd.; Geschäftsführer der Angst-Hilfe e.V.)

Münchener Angstselbsthilfe (MASH)

- Seit 1989 Angstgruppen / seit 2015 auch Depressionsgruppen
- Aktuell 17 Gruppen (14 Angst / 2 Angst+Depr. / 1 Depression)
- Ehemals betroffene, ehrenamtliche GruppenleiterInnen
- Tandemmodell (Hauptamtliche/Ehrenamtliche):
 - Ehrenamtskoordination
 - Beratung/Krisenintervention
 - Verwaltung
 - Öffentlichkeitsarbeit
 - Schulungen und Supervision
 - Vorangehende Clearing-Gespräche

Studien Design

- Befragung zum Eintritt (T0), nach 6 Monaten (T1) und 12 Monaten (T2)
- Instrumente:
 - Selbst entworfener MASH-FB
 - Beck-Angst-Inventar (BAI)
 - Brief-Symptom-Inventory (BSI)
 - Lebenszufriedenheit
 - Diagnostische Interviews (DIPS)
- Interviews wurden von Psychologinnen durchgeführt
- Auswertung über SPSS
- Stichprobe Auswertung: **68** (T0+T1)

Stichprobe

- 55% Frauen / 45% Männer
- Altersdurchschnitt bei 41 Jahren / Median bei 30-35 Jahren
- >40% mit Universitätsabschluss, 30% Meisterabschluss und 11% noch in Ausbildung
- 90% Angststörungen (ohne Depressionsgruppen)
 - 34% Soziale Phobie
 - 25% Panikstörung mit/ohne Agoraphobie

Erste Ergebnisse der Evaluation

Hypothese 1: Den TN geht es nach 6 Monaten besser als vorher!

Dafür spricht:

- Eine signifikante Verringerung des Beck-Angst-Inventar-Summenwertes* (BAI – Schwere der Angst)
- Eine signifikante Verringerung der Summenwerte auf den relevanten Brief-Symptom-Inventory-Subskalen (Symptome wie Somatisierung**, Ängstlichkeit**, Phobieerleben* oder Unsicherheit*)
- Verbesserungen im Fragebogen zur Lebenszufriedenheit, z.B. auf der Gesundheitsskala

T-Test für verbundene Stichproben mit

**p<.001 *p<.05

Hypothese 1: Den TN geht es nach 6 Monaten besser als vorher!

	T0	T1	
BAI Summenscore	$M = 20.42, SD = 10.91$	$M = 15.58, SD = 9.96$	$t(37) = 2,35, p < .012, r = .36$
BSI Somatisierung	$M = 0.93, SD = 0.71$	$M = 0.59, SD = 0.56$	$t(47) = 3,87, p < .001, r = .49$
BSI Ängstlichkeit	$M = 1.51, SD = 0.85$	$M = 0.94, SD = 0.72$	$t(47) = 4,37, p < .001, r = .54$
BSI Phobieerleben	$M = 1.15, SD = 0.92$	$M = 0.73, SD = 0.95$	$t(47) = 3,08, p < .005, r = .41$
BSI Unsicherheit	$M = 1.80, SD = 1.02$	$M = 1.48, SD = 0.99$	$t(47) = 2,88, p < .005, r = .39$

Erste Ergebnisse der Evaluation

Hypothese 2: Zur Verbesserung hat die Selbsthilfegruppe einen Teil beigetragen.

Dafür spricht:

=> Die *Veränderungserwartungen* der Probanden an die Selbsthilfegruppenteilnahme werden zu großen Teilen erfüllt...

- Psychische Befindensstörung*
- Psychosoziales Funktionsniveau*
- Psychisches Wohlbefinden*
- Krankheitsverständnis

Hypothese 2: Zur Verbesserung hat die Selbsthilfegruppe einen Teil beigetragen.

	T0	T1	
Psychische Befindensstörung	$M = 4.39, SD = 1.73$	$M = 4.10, SD = 1.09$	$t(60) = 1.73, p < .05, r = .22$
Psychosoziales Funktionsniveau	$M = 3.85, SD = 1.21$	$M = 3.56, SD = 1.44$	$t(60) = 1.86, p < .05, r = .22$
Psychisches Wohlbefinden	$M = 4.33, SD = .72$	$M = 4.11, SD = .90$	$t(60) = 1.72, p < .05, r = .22$

Erste Ergebnisse der Evaluation

Hypothese 2: Zur Verbesserung hat die Selbsthilfegruppe einen wesentlichen Teil beigetragen.

Dafür spricht außerdem:

=> Die *Wirksamkeitserwartungen* der Probanden an die Selbsthilfegruppenteilnahme werden zu großen Teilen erfüllt...

- Erhalten von Ideen**
- Realistische Ziele setzen**
- Überwinden von Versagensängsten**
- Erlernen neuer Verhaltensweisen**

Hypothese 2: Zur Verbesserung hat die Selbsthilfegruppe beigetragen

	T0	T1	
Erhalten von Ideen	$M = 4.41, SD = .72$	$M = 3.95, SD = .92$	$t(60) = 4.44, p < .001, r = .50$
Realistische Ziele setzen	$M = 4.17, SD = .85$	$M = 3.50, SD = 1.21$	$t(60) = 3.79, p < .001, r = .44$
Überwinden von Versagensängsten	$M = 3.56, SD = 1.26$	$M = 2.85, SD = 1.47$	$t(60) = 3.55, p < .001, r = .41$
Erlernen neuer Verhaltensweisen	$M = 4.30, SD = .79$	$M = 3.70, SD = 1.15$	$t(60) = 4.14, p < .001, r = .47$

Danke für die Aufmerksamkeit

Angst-Hilfe e.V.

Deutsche Angstselbsthilfe (DASH)

Münchner Angstselbsthilfe (MASH)

Bayerstr. 77a

80335 München

Tel: 089/515553-14

Mail: info@angstselbsthilfe.de

Web: www.angstselbsthilfe.de