
Presseinfo zur Angst-Hilfe München e.V.:

Die erste Angstselbsthilfegruppe Deutschlands wurde 1989 in München von Gerhard Schick gegründet. Er litt viele Jahre selbst unter massiven Angststörungen. Für ihn stellte dieser Schritt nach etlichen erfolglosen Therapien einen letzten Versuch dar, aus einem Teufelskreis von Panik, Phobien und Depression auszubrechen. Auf eine Kleinanzeige, die er in einer Münchner Zeitung aufgegeben hatte, meldeten sich schon nach kurzer Zeit immer mehr Betroffene. Der Zustrom zur Münchner Angstselbsthilfe (MASH) wuchs rapide und das Wohnzimmer von Gerhard Schick reichte als Treffpunkt innerhalb kürzester Zeit nicht mehr aus. Es mussten neue Gruppen gebildet, Räumlichkeiten gefunden, sowie finanzielle Mittel aufgetrieben werden. 1990 wurde der gemeinnützige Verein „Angst-Hilfe München e.V.“ gegründet, zu dem heute neben der MASH auch die Deutsche Angstselbsthilfe (DASH) sowie „Die Angst-Zeitschrift“ (daz) gehören.

In der medizinischen Fachwelt fand die Arbeit von MASH Anfang der 1990'er Jahre schnell Aufmerksamkeit und Anerkennung, u.a. da Gerhard Schick die Grundgedanken der Selbsthilfe mit weiteren konzeptionellen Überlegungen für Selbsthilfegesprächsgruppen im Bereich der Angststörungen ergänzte. Unter anderem werden die Gruppenleiter durch eine spezielle Schulung und regelmäßige Supervisionen in ihrer oft anspruchsvollen Rolle als Moderatoren unterstützt. Zu den Wissenschaftlern, welche die Arbeit von MASH unterstützten, zählten prominente Vertreter der Angstforschung und Angsttherapie in Deutschland wie Willi Butollo, Jürgen Margraf, Hans-Ulrich Wittchen und Michael Kellner. Es entstand und besteht eine enge Zusammenarbeit mit diversen Kliniken, Praxen und mit Psychotherapeuten im Raum München und ganz Deutschland.

Als Botschafter für die Sache und Schirmherren des Vereins konnten in den letzten Jahren Nicholas Müller (ehemals Sänger bei „Jupiter Jones“ und heute bei „von Brücken“) und Alexander Huber (Kletterer und Bergsteiger) gewonnen werden.

Der Verein freut sich, im Jahr 2015 Gewinner von gleich zwei Beratungsstipendien zu sein. „Startsocial“ (ein bundesweiter Wettbewerb zur Förderung des ehrenamtlichen sozialen Engagements) begleitet das Team mit zwei Unternehmensberatern von November 2015 bis Ende Februar 2016 bei der Weiterentwicklung des Angebots und der finanziellen Stabilisierung. Die überzeugendsten 25 Stipendiatenprojekte werden zur feierlichen Bundespreisverleihung nach Berlin zu Schirmherrin Angela Merkel eingeladen. Direkt im Anschluss steht das Team von „A runde Sach“ (ein Kreis von Dienstleistern aus München der einmal pro Jahr im Rahmen einer Ausschreibung kostenfreie und professionelle Unterstützung für einen gemeinnützigen Verein / eine Bürgerinitiative anbietet) u.a. für die Weiterentwicklung der Öffentlichkeitsarbeit ein Jahr zur Seite.

Derzeit gibt es unter dem Dach von MASH in München 15 Selbsthilfegruppen mit jeweils 12 bis 14 Teilnehmern. Die Gruppen werden von ehemals selbst betroffenen Menschen moderiert. Die ehrenamtlichen Gruppenleiter werden speziell geschult und regelmäßig supervidiert. Darüber hinaus werden zusätzliche Gruppen wie Soziale Trainingskurse, Theatergruppen und eine Bouldergruppe angeboten. In den Gruppenräumen in der Bayerstraße 77a treffen sich wöchentlich bis zu 180 Menschen in verschiedenen Gesprächsgruppen, um mit ihrer Problematik/Krankheit umgehen zu lernen und zu einem normalen Alltag zurückzufinden.

Tausende haben in den vergangenen 25 Jahren an den MASH-Gruppen teilgenommen und Unterstützung erfahren. Die Wirksamkeit der Gruppen wird derzeit in Zusammenarbeit mit der Deutschen Gesellschaft für Verhaltenstherapie (DGVT) wissenschaftlich evaluiert (www.angstselbsthilfe.de/forschung). Die Selbsthilfe allgemein ist inzwischen als „vierte Säule“ im Gesundheitssystem anerkannt. Sie steht für Emanzipation, Beteiligung und Empowerment von Betroffenen, unterstützt deren Selbstheilungskräfte und Selbstwirksamkeit, ergänzt ambulante wie auch stationäre psychotherapeutische Angebote und entlastet nachweislich das deutsche Gesundheits- und Sozialwesen.

Das sog. „Münchner Modell“ der MASH hat schon früh Schule gemacht. Allein im deutschsprachigen Raum bildeten sich Anfang der 1990’er Jahre mehr als 200 Angstselbsthilfegruppen, die von Gerhard Schick mitinitiiert und betreut wurden. Aufgrund dieser Entwicklung wurde die Deutsche Angst-Selbsthilfe (DASH) 1995, als überregionale Selbsthilfe-Organisation mit dem Ziel, die Vernetzung, Information und Beratung von Angstselbsthilfegruppen untereinander im deutschsprachigen Raum (und auch mit Kontakten nach Österreich und in die Schweiz) voranzubringen, gegründet. Um den Gruppen die Möglichkeit zu geben, ihre Erfahrungen bundesweit auszutauschen, entstand eine eigene Zeitschrift, die „daz“ (ehemals Deutsche Angst-Zeitschrift heute „Die Angst Zeitschrift“).

Die „daz“ ist die erste und bislang einzige Zeitschrift im deutschsprachigen Raum, die sich dem Themenschwerpunkt Angst und Angsterkrankungen in seiner Vielschichtigkeit widmet. Seit ihrer ersten Ausgabe 1995 setzt sie konsequent auf die fruchtbare Verbindung von wissenschaftlich fundierten Artikeln und Expertenbeiträgen in Kombination mit persönlichen Berichten von Selbstbetroffenen. Die vierteljährlich erscheinende Printausgabe informiert über aktuelle Entwicklungen in Forschung und Praxis rund um Angsterkrankungen, stellt einzelne Störungsbilder detailliert vor und will Betroffene zur Selbsthilfe anregen.

Pressekontakt für Rückfragen:

Angst-Hilfe e.V. München
Tine Vogeltanz
Öffentlichkeitsarbeit
Bayerstr. 77a Rgb., 80335 München
Tel: 089 515553-15
Fax: 089 515553-16

E-Mail: t.vogeltanz@angstselbsthilfe.de

Web: www.angstselbsthilfe.de