

WIE GUT WIRKT ANGST-SELBSTHILFE?

EINE DER ÄLTESTEN SELBSTHILFE-ORGANISATIONEN GEGEN ANGST WURDE WISSENSCHAFTLICH UNTERSUCHT

VON STEFANIE DUPP

Selbsthilfe, die ihre Wirksamkeit mit wissenschaftlichen Methoden zu überprüfen versucht, gab es bisher noch nicht oft. Und es ist nicht unumstritten in der Selbsthilfe-Szene, weil es für viele gerade einen Grundpfeiler des Selbstverständnisses darstellt, von psychotherapeutischen und medizinischen Effizienzuntersuchungen unabhängig und unberührt zu bleiben. Trotzdem scheute die Münchner Angstselbsthilfe (MASH) als Betroffeneninitiative nicht vor dieser Vorreiterrolle zurück. Ziel war es, die eigene Qualität/Wirksamkeit für die GruppenteilnehmerInnen zu untersuchen und gleichzeitig der Öffentlichkeit den Beweis zu liefern, dass Angstselbsthilfe einen wesentlichen Beitrag dazu leisten kann, das Leben von Betroffenen zu verbessern. Deshalb unterzog sie ihre 17 Angstselbsthilfegruppen seit 2010 einer wissenschaftlichen Evaluation, bei der sie der eigene wissenschaftliche Beirat und die Deutsche Gesellschaft für Verhaltenstherapie (dgvt) unterstützten. Inzwischen können daraus erste erfolgsverheißende Ergebnisse vorgestellt werden.

STUDIENDESIGN

Für die Studie wurden diejenigen TeilnehmerInnen, die sich bereiterklärten, an der Evaluation teilzunehmen, zweimal, zu Gruppeneintritt und nach einem halben Jahr, mit Hilfe des Diagnostischen Interviews Psychischer Störungen (DIPS)¹ interviewt. Außerdem füllten sie auch jeweils umfassende Fragebogenpakete aus. Neben

¹Diagnostisches Interview bei psychischen Störungen von Silvia Schneider und Jürgen Margraf, 2006 erscheinen beim Springer Medizin Verlag, Heidelberg

²Für eine ausführlichere Beschreibung der Studie siehe Eva-Maria Groh, daz Nr. 60, S. 10ff

Fragen zu ihrer Lebenszufriedenheit und ihrer Stressverarbeitung, erfassten die Fragebögen die Stärke ihrer Angstproblematik aus verschiedenen Perspektiven.²

Die Evaluation sollte zum einen demographische Daten liefern über das Alter, die Geschlechterverteilung und über die psychischen Probleme der Teilnehmenden. Dabei ging es darum zu überprüfen, ob die MASH die Zielgruppe erreicht, die sie erreichen will. Die zweite - und fast noch spannendere - Frage war die nach der Wirksamkeit von Angstselbsthilfe. Dafür wurden die folgenden beiden Hypothesen formuliert:

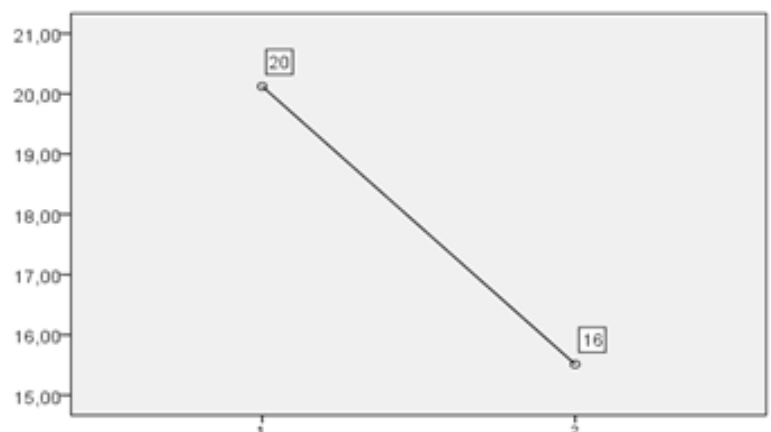
1. Den TeilnehmerInnen geht es nach der Teilnahme bei MASH besser als vorher.
2. Zu dieser Verbesserung hat die Selbsthilfe einen Teil beigetragen.

Es soll nicht verschwiegen werden, dass die Studie ohne eine Kontrollgruppe (aus nachvollziehbaren Gründen) durchgeführt wurde. Die Ergebnisse sind dennoch sehr interessant und geben Anlass für weitere Forschung.

ERGEBNISSE

Die demographische Auswertung zeigte, dass die MASH die Zielgruppe anspricht, die sie ansprechen will: Die 71 TeilnehmerInnen waren zwischen 19 und 78 Jahre alt und mit 55% Frauen und 45% Männern war nicht nur die Geschlechterverteilung ausgeglichen, sondern auch die Altersverteilung sehr umfassend. Auch die Frage, mit welchen Problemen sich Menschen an die Angstselbsthilfe wenden, konnte zufriedenstellend beantwortet werden: 34% der TeilnehmerInnen kommen mit einer sozialen Phobie, 25% mit einer Panikstörung, gefolgt von 8% mit einer generalisierten Angststörung und etwa 5% mit spezifischen Phobien. Insgesamt kommen 90% mit Angststörungen – also konnte auch hier die gewünschte Zielgruppe erreicht werden.

Für die Frage nach der Wirksamkeit wurde mit zwei renommierten Fragebögen gearbeitet: dem Beck Angst Inventar (BAI) und dem Brief Symptom Inventory (BSI), die Angstsymptome (BAI) und mit einer Unterskala die Angststärke (BSI) erheben.



Angstsymptome der Befragten bei Gruppeneintritt und nach sechs Monaten, gemessen mit dem Beck Angst Inventar (BAI)

Hier ergab die Auswertung zur Hypothese 1: Sowohl auf dem BAI als auch auf dem BSI zeigte sich eine Verringerung der Angststärke - in einem Maß, das statistisch hoch-signifikant ist und damit ein valides Ergebnis darstellt. Auf der Abbildung ist die Verringerung der Angststärke gemessen mit dem BAI zu sehen. Den TeilnehmerInnen geht es also nach einem halben Jahr besser mit ihrer Angst als zu Beginn der Gruppenteilnahme.

Die Frage, ob die Selbsthilfe an der Verbesserung der Angstproblematik einen entscheidenden Anteil hatte (Hypothese 2) wurde mit Hilfe des MASH Fragebogens überprüft. Dieser war 2010 eigens entwickelt und im Zuge einer Bachelorarbeit testtheoretisch überprüft worden. Er erfasst Fragen nach den Veränderungserwartungen der Teilnehmenden zu Beginn und nach sechs Monaten, um zu zeigen, ob diese bei MASH erfüllt werden, wie zum Beispiel:

- „Wie wichtig ist Dir eine Veränderung Deines seelischen Befindens (psychische Symptomatik)?“

- „Wie wichtig ist Dir eine Veränderung bezüglich der Möglichkeit zur Eigenaktivität und zur Übernahme von Verantwortung für Dein Leben?“
- „Wie wichtig ist Dir eine Veränderung Deines allgemeinen psychischen Wohlbefindens?“
- „Wie wichtig ist Dir eine Veränderung Deines Krankheitsverständnisses? Ist Dir wichtig, die Fähigkeit zu spüren, in Deinem Leben durch eigene Aktivität Veränderungen herbeiführen zu können, weil Du verstehst, woran Du leidest bzw. welches Deine Probleme sind?“

Das Ergebnis zeigte, dass solche Veränderungserwartungen nach einem halben Jahr signifikant gesunken waren. Folglich schafft es MASH, diese wichtigen Wünsche an die Teilnahme in der Selbsthilfegruppe zu erfüllen. Damit konnten auch Vorurteile, laut derer es in Selbsthilfegruppen nur darum gehe soziale Bedürfnisse zu befriedigen, und weniger um eine aktive Problembewältigung, ausgeräumt werden. Die Befragten gaben nicht an, teilzunehmen, um neue Freundschaften

zu schließen oder sich in einer Gruppe geborgen zu fühlen. Dafür hilft es ihnen, unseren Ergebnissen zufolge, offen über ihre Ängste sprechen zu können.

Noch bis zum Ende dieses Jahres soll die Studie fortgeführt werden, um die ersten Ergebnisse zu erweitern und zu untermauern. Der aktuelle Stand der Auswertung wurde bereits auf dem World Psychiatric Congress 2017 und dem dgvt Kongress 2018 präsentiert.

Hier nochmals zusammenfassend die Ergebnisse:

- Die Menschen, die sich an die MASH wenden, haben mehrheitlich eine Angststörung.
- Diese verringert sich nach einem halben Jahr signifikant.
- Die Teilnahme an der Selbsthilfe kann dazu einen signifikanten Teil beitragen.

Diese positiven Ergebnisse können dazu beitragen, Selbsthilfe als feste Säule und Empfehlung in der Behandlung von Angststörungen zu bekräftigen.



„Angstselbsthilfe bundesweit vernetzen“ – Ergebnisse einer Bedarfsanalyse

„Nichts ist so stetig wie der Wandel.“ Das wusste schon Heraklit vor 2500 Jahren und scheint in unseren Tagen aktueller denn je. Wohin man auch blickt, finden sich Auflösungs-, Anpassungs-, Veränderungs- und Entwicklungsprozesse. Geht es Ihnen auch so? Immer häufiger hört man die Beteiligten über die damit einhergehende Unübersichtlichkeit, die Unsicherheit und die Reibungsverluste stöhnen. Klar, in der Veränderung liegt immer auch die Chance auf Verbesserung. Dennoch: Nichts scheint mehr sicher. Jeder Plan kann schon morgen nicht mehr den aktuellen Umständen entsprechen. In Zeiten wie diesen nehmen auch Ängste zu und, das gilt es zu befürchten, Angststörungen.

Umso wichtiger ist es, in Deutschland ein starkes Netz für Menschen mit Angst-

erkrankungen und ihren Nebenfolgen aufzubauen. Dazu möchte die Angst-Hilfe e.V., der Trägerverein der Deutschen Angstselbsthilfe und der Angst-Zeitschrift daz, als bundesweite Betroffenenorganisation anstoßen. So soll die eigene Vernetzung und Wirksamkeit in den nächsten Jahren verbessert werden. Sie sehen, auch wir unterliegen dem Wandel und möchten dessen positive Energie für eine bessere Versorgung von mehr als 10 Millionen Betroffenen in Deutschland nutzen.

Als Grundlage haben wir für die anstehenden Veränderungen 2017 eine Bedarfsanalyse zum Thema „Angstselbsthilfe bundesweit vernetzen“ durchgeführt. Es nahmen 124 MitarbeiterInnen der Selbsthilfeunterstützung und 82 „Aktive aus der Angstselbsthilfe“

teil. Das Projekt wurde vom BKK-Dachverband finanziell unterstützt.

Ein paar Auszüge:

31% der „Aktiven in der Angstselbsthilfe“ denken darüber nach, ihr Engagement zu beenden und 37% kommen häufiger an ihr Grenzen.

71% wünschen sich mehr bundesweite Vernetzung und 82% sind der Auffassung, sie hätten wenig Einfluss im Gesundheitswesen.

Alle Ergebnisse der Befragung finden Sie online unter : www.angstselbsthilfe.de/dash/angstselbsthilfe-ernetzen/

Herzlichen Dank an alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer.